నిత్య సంధ్యావందన విధి

(ప్రతిపదార్థ సహితముగా)

రౌద్రీదేవి
మధ్యాహ్న సంధ్య
వైష్ణవీదేవీ
సాయం సంధ్య
బ్రాహ్మీదేవీ
ప్రాత: సంధ్య
విశ్వామిత్ర ఋషి:

సంకలన కర్తలు : **కూనపులి వేంకటాచలపతి శర్మ**
నిష్టల దుర్గా మల్లికార్జున శర్మ

శ్వేత పద్మాసనా దేవీ శ్వేతపుష్పోపశోభితా।
శ్వేతాంబరధరా నిత్యా శ్వేతగంధానులేపనా॥

Marthi Venkatarama Sarma
Principal (FAC)
SVVS Pathasala
Keesaragutta - 501 301,
R.R. Dist.

Off : 040 - 27128168
Cell : 9891 95367

ఆమోదము

శ్లో॥ సంధ్యా స్నానం జపోహోమః దేవతానాంచ పూజనమ్।
ఆతిథ్యం వైశ్వ దేవంచ షట్కర్మాణి దినేదినే॥

ప్రతి బ్రహ్మణునకు నిత్య నైమిత్తిక కామ్య కర్మలు చేయవలసిన విధి ఉన్నది.

అందు నిత్యకర్మలనగా, స్నాన, సంధ్యావందన, అనుష్ఠాన, ఔపాసన, దేవతార్చన, వైశ్వదేవములు మరియూ అతిథి సత్కారములు.

“సంధ్యాహీనః అశుచిః సర్వ కర్మసు గర్హితః”।

అనగా నిత్య సంధ్యావందనము చేయని ద్విజుడు శుచిర్భూతుడు కాడు. శుచిగానివాడు ఇతర కర్మలకు అనర్హుడు అనిభావము.

కావున నిత్య స్నానానంతరం ప్రతిద్విజుడూ సంధ్యావందనము చేయవలసి యున్నది. “ఉత్తమా తారకోపేతా మధ్యమాలుప్తతారకా” అనగా ప్రాత స్సంధ్యావందనము సూర్యోదయమునకు ముందుగా ప్రాపంభించి సూర్యార్ఘ్య ప్రదానము కావించి సూర్యోదయమగు వరకూ గాయత్రీ మంత్రమును జపించి సూర్యుని చూస్తూ ఉపస్థానము చెప్పుట ఉత్తమము. సూర్యోదయవేళ సూర్యర్ఘ్య ప్రదాన మిచ్చుట మధ్యమ ఫలితము. అటులనే సాయం సంధ్యా వందనము సూర్యుడస్తమించకమునుపే అర్ఘ్యమిచ్చి నక్షత్రోదయమగు వరకు గాయత్రిని జపించి పిమ్మట ఉపస్థానము చెప్పుట ఉత్తమము మించిన తరువాత అర్ఘ్యమిచ్చుట మధ్యమము అంతేగాక సకాల సంధ్యావందన మొనర్చుట వలన ఏపూట పాపములు ఆ పూటనే నశించును కావున పాపరహితులై

ఆయురారోగ్యములతో సుఖించెదరు - మధ్యాహ్న సంధ్యకు 11-00 గం॥ల నుండి 1-00 గం॥ వరకు ముఖ్యకాలము.

ఇట్టి సంధ్యావందనమును క్రియా విశేషములతో ప్రాచీన పద్ధతిలో అర్ధ తాత్పర్యములతో "నిత్య సంధ్యావందన విధి" అనెడి గ్రంథమును సంకలన మొనర్చిన మా మిత్రులు బ్రహ్మణ కూనపులి వేంకటాచలపతి శర్మ గారు మరియు నిష్టల దూర్గామల్లికార్జున శర్మగార్లు ధన్యులు.

ఏలననగా శ్లో॥ కర్తా కారయితాచైవ ప్రేరకశ్చాను మోదకః। సుకృతే దుష్కృతే చైవ చత్వార స్సమ భాగినః॥ అనినటుల వీరి ఉభయుల ప్రేరణ, సంకల్ప బలము వలన కొంత మంది అయినా ఇట్టి శాస్త్రీయ విధానము ననుసరించి నిత్య కర్మలలో మొదటిదైన సంధ్యా వందనమును ఆచరించిన వీరి శ్రమకు సార్ధకత కలుగును. ఇట్టి శాస్త్రీయ విధానముగా గల ఈ సంధ్యావందన విధి గ్రంథ సాహాయ్యముతో నూతన వటువులే గాక పెద్దవారు గూడా అర్ధ సహితముగా తెలుసుకొని ఆచరించి సార్ధక మొందుదురుగాక. "జ్ఞాత్వా కర్మాణి కుర్వీత" యునినట్లు అర్ధసహితముగా తెలుసుకొని కర్మల నాచరించుట అత్యధిక ఫలప్రదము. కావున ఈ గ్రన్దముననుసరించు పుణ్యాత్ములకు నా అభినందనలు - ఇటులనే ప్రజోపయోగమైన శాస్త్రీయ విధానములతో వీరిరువురూ అనేక గ్రన్దములను సంకలన మొనర్చుటకు శ్రీలక్ష్మీ శ్రీనివాసుని అనుగ్రహము పరిపూర్ణముగా ఉండుగాకయని నా హృదయ పూర్వకముగా సప్తగిరీషుని ప్రార్ధించు చున్నాను.

ఇట్లు
సుజన వశంవదుడు
మార్తి వేంకట్రామ శర్మ
శ్రీఖర, కార్తిక పౌర్ణమి

ప్రాతఃకాల సంధ్యావందనమ్

శ్రీ గురుభ్యోనమః హరిః ఓం

(ఈ క్రింది శ్లోకమును పఠిస్తూ ఉదకమును శిరస్సున మార్జన చేసుకొనవలెను.)

అపవిత్రః పవిత్రోవా సర్వావస్థాం గతోపివా, యస్స్మరేత్ పుండరీకాక్షం
సబాహ్యా అభ్యంతరశ్శుచిః

పుండరీకాక్ష, పుండరీకాక్ష, పుండరీకాక్ష,

(మూడు సార్లు ఆచమనము)

ఓం కేశవాయ స్వాహా, ఓం నారాయణాయ స్వాహా, ఓం మాధవాయ స్వాహా,

ఓం గోవిందాయ నమః,

(కుడి అరచేతితో ఎడమ అరచేతిని ఉదకముతో స్పృశించవలెను)

ఓం విష్ణవే నమః,

(ఎడమ అరచేతితో కుడి అరచేతిని ఉదకముతో స్పృశించవలెను)

ఓం మధుసూదనాయ నమః,

(కుడి అరచేతి మూలముతో క్రింది పెదవిని స్పృశించవలెను)

ఓం త్రివిక్రమాయ నమః,

(కుడి అరచేతి మూలముతో పై పెదవిని స్పృశించవలెను)

ఓం వామనాయ నమః,

(ఉదకమును శిరస్సున మార్జన చేసుకొనవలెను.)

ఓం శ్రీధరాయ నమః,

(ఉదకమును శిరస్సున మార్జన చేసుకొనవలెను.)

ఓం హృషీకేశాయ నమః,

(ఎడమ అరచేతిలో ఉదకమును మార్జన చేసుకొనవలెను.)

ఓం పద్మనాభాయ నమః,

(పాదములయందు ఉదకమును మార్జన చేసుకొనవలెను.)

ఓం దామోదరాయ నమః,

(ఉదకమును శిరస్సున మార్జన చేసుకొనవలెను.)

ఓం సంకర్షణాయ నమః,

(పిడికిలితో గడ్డము క్రింది భాగమును స్పృశించవలెను)

ఓం వాసుదేవాయ నమః,

(కుడి బొటనవ్రేలు, చూపుడు వ్రేళ్ళతో కుడి నాసికను స్పృశించవలెను)

ఓం ప్రద్యుమ్నాయ నమః,

(కుడి బొటనవ్రేలు, చూపుడు వ్రేళ్ళతో ఎడమ నాసికను స్పృశించవలెను)

ఓం అనిరుద్ధాయ నమః,

(కుడి బొటనవ్రేలు, ఉంగరపు వ్రేళ్ళతో కుడి కంటిని స్పృశించవలెను)

ఓం పురుషోత్తమాయ నమః,

(కుడి బొటనవ్రేలు, ఉంగరపు వ్రేళ్ళతో ఎడమ కంటిని స్పృశించవలెను)

ఓం అధోక్షజాయ నమః,

(కుడి బొటనవ్రేలు, ఉంగరపు వ్రేళ్ళతో కుడి చెవిని స్పృశించవలెను)

ఓం నారసింహాయ నమః,

(కుడి బొటనవ్రేలు, ఉంగరపు వ్రేళ్ళతో ఎడమ చెవిని స్పృశించవలెను)

ఓం అచ్యుతాయ నమః,

(కుడి బొటనవ్రేలు, చిటికెన వ్రేళ్ళతో నాభిని స్పృశించవలెను)

ఓం జనార్ధనాయ నమః,

(కుడి అరచేతితో హృదయమును స్పృశించవలెను)

ఓం ఉపేంద్రాయ నమః,

(కుడి అరచేతితో శిరస్సును స్పృశించవలెను)

ఓం హరయే నమః,

(కుడి అరచేతితో కుడి భుజమును స్పృశించవలెను)

ఓం శ్రీ కృష్ణాయ నమః,
(కుడి అరచేతితో ఎడమ భుజమును స్పృశించవలెను)

ఓం స్వాహా, స్వాహా, స్వాహా (మూడు సార్లు ఆచమనము)

త్రిరోష్ఠౌ పరిమృజేత్,
(కుడి అరచేతి మూలముతో రెండు పెదవులను కుడినుండి ఎడమవైపునకు మూడుసార్లు స్పృశించవలెను)

సకృదుప స్పృశేత్,
(రెండు అరచేతులను ఉదకముతో స్పృశించవలెను)

దక్షిణేన పాణినా సవ్యంప్రోక్ష్య,
(కుడి చేతితో ఉదకమును)

పాదౌ, శిరః,
(పాదములయందు, శిరస్సుయందు మార్జన చేసి)

చక్షుషీ
(కుడి బొటనవ్రేలు, ఉంగరపు వ్రేళ్ళతో కుడి ఎడమ నేత్రములను స్పృశించి)

నాసికే
(కుడి బొటనవ్రేలు, చూపుడు వ్రేళ్ళతో కుడి ఎడమ నాసికలను స్పృశించి)

శ్రోత్రే,
(కుడి బొటనవ్రేలు, ఉంగరపు వ్రేళ్ళతో కుడి ఎడమ శ్రోత్రములను స్పృశించి)

అధ అప ఉప స్పృశేత్
(చివరగా రెండు అరచేతులను ఉదకముతో స్పృశించవలెను)

ఉత్తిష్ఠన్తు భూత పిశాచాః ఏతే భూమి భారకాః ఏతేషాం అవిరోధేన
బ్రహ్మకర్మ సమారభే ॥

(ప్రాణాయామము)

(కుడి బొటనవ్రేలితో కుడి ముక్కును మూసి క్రింది మంత్రమును జపిస్తూ
ఎడమ ముక్కుతో గాలిని పీల్చవలెను) (పూరకం)

**ఓం భూః, ఓం భువః, ఓగ్ంసువః, ఓం మహః, ఓం జనః, ఓం తపః,
ఓగ్ం సత్యం,**

(కుడి మధ్య, ఉంగరపు వ్రేళ్ళతో ఎడమ ముక్కును కూడా మూసి క్రింది మంత్రమును జపిస్తూ గాలిని స్తంభింపచేయవలెను) (కుంభకం)

ఓం తత్సవితు ర్వరేణ్యం భర్గో దేవస్య ధీమహి ధియో యోనః ప్రచోదయాత్

(ఎడమ ముక్కును మూసి వుంచి క్రింది మంత్రమును జపిస్తూ కుడి ముక్కునుండి గాలిని వదలివేయవలెను) (రేచకం)

ఓమాపో జ్యోతీ రసోమృతం బ్రహ్మ భూర్భువ స్సువరోం ॥

(సంకల్ప పఠనం)

మమోపాత్త సమస్త దురితక్షయ ద్వారా శ్రీపరమేశ్వర ముద్దిశ్య పరమేశ్వర ప్రీత్యర్థం, శుభే శోభనే ముహూర్తే, శ్రీమహా విష్ణోరాజ్ఞయా ప్రవర్తమానస్య అద్యబ్రహ్మణః, ద్వితీయ పరార్ధే, శ్వేతవరాహ కల్పే, వైవస్వత మన్వంతరే, కలియుగే, ప్రధమపాదే, జంబూద్వీపే, భరతవర్షే, భరతఖండే, మేరోర్దక్షిణ దిగ్భాగే, శ్రీశైలస్య వాయవ్యప్రదేశే కృష్ణా గోదావర్యోః మధ్యప్రదేశే, సమస్త దేవతా బ్రాహ్మణ హరిహర గురుచరణ సన్నిధౌ, అస్మిన్ వర్తమాన వ్యావహారిక చాంద్రమానేన శ్రీ ....నామ సంవత్సరే,.......అయనే ....ఋతౌ........మాసే, ...పక్షే, ...వాసరః, ...వాసరే, శుభ నక్షత్రే, శుభ యోగే, శుభ కరణే, ఏవంగుణ విశేషణ విశిష్టాయాం శు భతిధౌ, శ్రీపరమేశ్వర ముద్దిశ్య శ్రీపరమేశ్వర ప్రీత్యర్థం, ప్రాతస్సంధ్యా ముపాశిషే. (ఉదకమును వదలవలెను)

ఓం ఆపో హిష్ఠా మయోభువః (శిరస్సుయందు మార్జన చేయవలెను)
ఓం తాన ఊర్జే దధాతన । (పాదములయందు మార్జన చేయవలెను)
ఓం మహే రణాయచక్షసే । (హృదయమునందు మార్జన చేయవలెను)
ఓం యోవ శ్శివతమో రసః । (హృదయమునందు మార్జన చేయవలెను)
ఓం తస్య భాజయ తేహనః । (పాదములయందు మార్జన చేయవలెను)
ఓం ఉశతీ రివ మాతరః । (శిరస్సుయందు మార్జన చేయవలెను)

ఓం తస్మా అరంగమామవః । (శిరస్సుయందు మార్జన చేయవలెను)
ఓం యస్య క్షయాయ జిన్వథ । (హృదయమునందు మార్జన చేయవలెను)
ఓం ఆపో జనయథాచనః । (పాదములయందు మార్జన చేయవలెను)

(కుడి చేతిలో ఉదకమునుంచుకుని)

ఓం సూర్యశ్చ మామన్యుశ్చ మన్యు పతయశ్చ మన్యు కృతేభ్యః । పాపేభ్యో రక్షన్తాం । యద్రాత్ర్యా పాపమకార్షం । మనసా వాచా హస్తాభ్యాం । పద్భ్యా ముదరేణ శిశ్నా । రాత్రి స్తదవ లుమ్పతు । యత్కించ దురితం మయి । ఇదమహం మా మమృతయోనౌ । సూర్యే జ్యోతిషిజుహోమిస్వాహా । (ఒకసారి ఆచమించవలెను)

ఓం స్వాహా, స్వాహా, స్వాహా (మూడు సార్లు ఆచమనము)

త్రిరోష్ఠౌ పరిమృజేత్,
(కుడి అరచేతి మూలముతో రెండు పెదవులను కుడినుండి ఎడమవైపునకు మూడుసార్లు స్పృశించవలెను)

సకృదుప స్పృశేత్,
(రెండు అరచేతులను ఉదకముతో స్పృశించవలెను)

దక్షిణేన పాణినా సవ్యంప్రోక్ష్య,
(కుడి చేతితో ఉదకమును)

పాదౌ, శిరః,
(పాదములయందు, శిరస్సుయందు మార్జన చేసి)

చక్షుషీ
(కుడి బొటనవ్రేలు, ఉంగరపు వ్రేళ్ళతో కుడి ఎడమ నేత్రములను స్పృశించి)

నాసికే
(కుడి బొటనవ్రేలు, చూపుడు వ్రేళ్ళతో కుడి ఎడమ నాసికలను స్పృశించి)

శ్రోత్రే,
(కుడి బొటనవ్రేలు, ఉంగరపు వ్రేళ్ళతో కుడి ఎడమ శ్రోత్రములను స్పృశించి)

అధ అప ఉప స్పృశేత్

(చివరగా రెండు అరచేతులను ఉదకముతో స్పృశించవలెను)

(ఈ క్రింది మంత్రములను జపిస్తూ శిరస్సున మార్జన చేయవలెను)

ఓం దధిక్రావ్ణ్ణో అకారిషం జిష్ణో రశ్వస్య వాజినః । సురభినో ముఖా కరత్ప్రణ ఆయూగ్ంషి తారిషత్ । ఆపో హిష్ఠా మయోభువ స్తాన ఊర్జే దధాతన । మహే రణాయ చక్షసే । యోవ శ్శివతమో రసస్తస్య భాజయ తేహనః । ఉశతీరివ మాతరః । తస్మా అరంగ మామవో యస్య క్షయాయ జిన్వథ । ఆపో జనయథాచనః ।

హిరణ్య వర్ణా శ్శుచయః పావకా యాసుజాతః కశ్యపో యాస్వింద్రః ।
అగ్నింయా గర్భం దధిరే విరూపా స్తాన ఆప శ్శగ్గ్స్యోనా భవంతు ।
యాసాగ్ం రాజా వరుణో యాతి మధ్యే సత్యానృతే అవపశ్యం జనానాం ।
మధుశ్చుత శ్శుచయో యాః పావకా స్తాన ఆప శ్శగ్గ్స్యోనా భవంతు ।
యాసాం దేవా దివి కృణ్వంతి భక్షంయా అంతరిక్షే బహుధా భవంతి ।
యాఃపృధివీం పయసోందంతి శుక్రా స్తాన ఆప శ్శగ్గ్స్యోనా భవంతు ।
శివేన మాచక్షుషా పశ్యతాప శ్శివయా తనువోప స్పృశత త్వచంమే ।
సర్వాగ్ం అగ్నీగ్ం రప్సుషదో హువేవో మయివర్చో బలమోజో నిధత్త ॥

(కుడి చేతిలో ఉదకమునుంచుకుని యీ క్రింది మంత్రమును జపించి)
ద్రుపదా దివ ముంచతు। ద్రుపదా దివే న్మముచానః। స్విన్నస్స్నాత్వీ మలాదివ। పూతం పవిత్రే ణేవాజ్యం । ఆపశ్శుంధంతుమైనసః ।
(ఉదకమును ఎడమ నాసికతో వాసన చూసి ఎడమ భుజము వైపున వదలవలెను)

ఓం స్వాహా, స్వాహా, స్వాహా (మూడు సార్లు ఆచమనము)
త్రిరోష్ఠౌ పరిమృజేత్,
(కుడి అరచేతి మూలముతో రెండు పెదవులను కుడినుండి ఎడమవైపునకు మూడుసార్లు స్పృశించవలెను)
సకృదుప స్పృశేత్,
(రెండు అరచేతులను ఉదకముతో స్పృశించవలెను)

దక్షిణేన పాణనా సవ్యంప్రోక్ష్య,
(కుడి చేతితో ఉదకమును)

పాదౌ, శిరః,
(పాదములయందు, శిరస్సుయందు మార్జన చేసి)

చక్షుషీ
(కుడి బొటనవ్రేలు, ఉంగరపు వ్రేళ్ళతో కుడి ఎడమ నేత్రములను స్పృశించి)

నాసికే
(కుడి బొటనవ్రేలు, చూపుడు వ్రేళ్ళతో కుడి ఎడమ నాసికలను స్పృశించి)

శ్రోత్రే,
(కుడి బొటనవ్రేలు, ఉంగరపు వ్రేళ్ళతో కుడి ఎడమ శ్రోత్రములను స్పృశించి)

అథ అప ఉప స్పృశేత్
(చివరగా రెండు అరచేతులను ఉదకముతో స్పృశించవలెను)

పూర్వోక్త ఏవంగుణ విశేషణ విశిష్టాయాం శుభతిథౌ, శ్రీపరమేశ్వర ముద్దిశ్య శ్రీపరమేశ్వర ప్రీత్యర్థం, ముఖ్య కాలాతిక్రమణ దోష ప్రాయశ్చిత్తార్ఘ్య పూర్వక ప్రాతస్సంధ్యాంగ అర్ఘ్యప్రదానం కరిష్యే

(ప్రాణాయామము)

(కుడి బొటనవ్రేలితో కుడి ముక్కును మూసి క్రింది మంత్రమును జపిస్తూ ఎడమ ముక్కుతో గాలిని పీల్చవలెను) (పూరకం)

ఓం భూః, ఓం భువః, ఓగ్ంసువః, ఓం మహః,
ఓం జనః, ఓం తపః, ఓగ్ం సత్యం,

(కుడి మధ్య, ఉంగరపు వ్రేళ్ళతో ఎడమ ముక్కును కూడా మూసి క్రింది మంత్రమును జపిస్తూ గాలిని స్తంభింపచేయవలెను) (కుంభకం)

ఓం తత్సవితు ర్వరేణ్యం భర్గో దేవస్య ధీమహి ధియో యోనః ప్రచోదయాత్

(ఎడమ ముక్కును మూసి వుంచి క్రింది మంత్రమును జపిస్తూ కుడి ముక్కునుండి గాలిని వదలివేయవలెను) (రేచకం)

ఓమాపో జ్యోతీ రసోమృతం బ్రహ్మ భూర్భువ స్సువరోం ॥

(పై సంకల్పం చెప్పి ఉదకమును వదలవలెను)

1) ఓం భూః, ఓం భువః, ఓగ్ంసువః, ఓం మహః, ఓం జనః, ఓం తపః, ఓగ్ం సత్యం, ఓం తత్సవితు ర్వరేణ్యం భర్గో దేవస్య ధీమహి ధియో యోనః ప్రచోదయాత్ । ఓమాపో జ్యోతీ రసోమృతం బ్రహ్మ భూర్భువ స్సువరోం ॥
(వంగుని దోసిలితో ఉదకమును తూర్పు వైపు విసరివేయవలెను)
(నీళ్ళలో వదలరాదు)

2) ఓం తత్సవితు ర్వరేణ్యం భర్గో దేవస్య ధీమహి ధియో యోనః ప్రచోదయాత్ ।
(వంగుని దోసిలితో ఉదకమును తూర్పు వైపు విసరివేయవలెను)
(నీళ్ళలో వదలరాదు)

3) ఓం తత్సవితు ర్వరేణ్యం భర్గో దేవస్య ధీమహి ధియో యోనః ప్రచోదయాత్ ।
(వంగుని దోసిలితో ఉదకమును తూర్పు వైపు విసరివేయవలెను)
(నీళ్ళలో వదలరాదు)

4) ఓం తత్సవితు ర్వరేణ్యం భర్గో దేవస్య ధీమహి ధియో యోనః ప్రచోదయాత్ ।
(వంగుని దోసిలితో ఉదకమును తూర్పు వైపు విసరివేయవలెను)
(నీళ్ళలో వదలరాదు)

(కుడి చేతిలో ఉదకమునుంచుకుని లేచి నిలబడి యీ క్రింది మంత్రమును జపించి)

ఓం ఉద్యన్త మస్తంయన్త మాదిత్య మభిధ్యాయన్ కుర్వన్ బ్రాహ్మణో విద్వాన్ సకలం భద్రమశ్నుతే అసావాదిత్యో బ్రహ్మేతి బ్రహ్మైవసన్ బ్రహ్మాప్యేతి య ఏవం వేద । అసావాదిత్యో బ్రహ్మ

(ఉదకమును వదులుతూ ప్రదక్షిణ చేయవలెను)

ఓం స్వాహా, స్వాహా, స్వాహా (మూడు సార్లు ఆచమనము)

త్రిరోష్ఠౌ పరిమృజేత్,

(కుడి అరచేతి మూలముతో రెండు పెదవులను కుడినుండి ఎడమవైపునకు మూడుసార్లు స్పృశించవలెను)

సకృదుప స్పృశేత్,

(రెండు అరచేతులను ఉదకముతో స్పృశించవలెను)

దక్షిణేన పాణినా సవ్యంప్రోక్ష్య,

(కుడి చేతితో ఉదకమును)

పాదౌ, శిరః,

(పాదములయందు, శిరస్సుయందు మార్జన చేసి)

చక్షుషీ

(కుడి బొటనవ్రేలు, ఉంగరపు వ్రేళ్ళతో కుడి ఎడమ నేత్రములను స్పృశించి)

నాసికే

(కుడి బొటనవ్రేలు, చూపుడు వ్రేళ్ళతో కుడి ఎడమ నాసికలను స్పృశించి)

శ్రోత్రే,

(కుడి బొటనవ్రేలు, ఉంగరపు వ్రేళ్ళతో కుడి ఎడమ శ్రోత్రములను స్పృశించి)

అథ అప ఉప స్పృశేత్

(చివరగా రెండు అరచేతులను ఉదకముతో స్పృశించవలెను)

పూర్వోక్త ఏవంగుణ విశేషణ విశిష్టాయాం శుభతిథౌ, శ్రీపరమేశ్వర ముద్దిశ్య శ్రీపరమేశ్వర ప్రీత్యర్థం ప్రాతస్సంధ్యాంగ తర్పణం కరిష్యే

(పై సంకల్పం చెప్పి ఉదకమును వదలవలెను)

సంధ్యాం తర్పయామి,	(ఉదకమును వదలవలెను)
గాయత్రీం తర్పయామి	(ఉదకమును వదలవలెను)
బ్రాహ్మీం తర్పయామి,	(ఉదకమును వదలవలెను)
నిమృజీం తర్పయామి	(ఉదకమును వదలవలెను)

ఓం స్వాహా, స్వాహా, స్వాహా (మూడు సార్లు ఆచమనము)

త్రిరోష్ఠౌ పరిమృజేత్,
(కుడి అరచేతి మూలముతో రెండు పెదవులను కుడినుండి ఎడమవైపునకు మూడుసార్లు స్పృశించవలెను)

సకృదుప స్పృశేత్,
(రెండు అరచేతులను ఉదకముతో స్పృశించవలెను)

దక్షిణేన పాణినా సవ్యంప్రోక్ష్య,
(కుడి చేతితో ఉదకమును)

పాదౌ, శిరః,
(పాదములయందు, శిరస్సుయందు మార్జన చేసి)

చక్షుషీ
(కుడి బొటనవ్రేలు, ఉంగరపు వ్రేళ్ళతో కుడి ఎడమ నేత్రములను స్పృశించి)

నాసికే
(కుడి బొటనవ్రేలు, చూపుడు వ్రేళ్ళతో కుడి ఎడమ నాసికలను స్పృశించి)

శ్రోత్రే,
(కుడి బొటనవ్రేలు, ఉంగరపు వ్రేళ్ళతో కుడి ఎడమ శ్రోత్రములను స్పృశించి)

అధ అప ఉప స్పృశేత్
(చివరగా రెండు అరచేతులను ఉదకముతో స్పృశించవలెను)

(ఈ క్రింది మంత్రములను పఠించవలెను)

ఓమిత్యేకాక్షరం బ్రహ్మ । అగ్నిర్దేవతా బ్రహ్మ ఇత్యార్షం । గాయత్రం ఛందం పరమాత్మం సరూపం । సాయుజ్యంవినియోగం । ఆయాతు వరదా దేవీ అక్షరం బ్రహ్మ సమ్మితం। గాయత్రీం ఛందసాం మాతేదం బ్రహ్మ జుషస్వమే। యదహ్నాత్ కురుతే పాపం తదహ్నాత్ ప్రతిముచ్యతే । యద్రాత్ర్యాత్ కురుతే పాపం తద్రాత్ర్యాత్ ప్రతిముచ్యతే । సర్వవర్ణే మహాదేవి సన్ధ్యా విద్యే సరస్వతి। ఓజోసి సహోసి బలమసి భ్రాజోసి దేవానాం ధామ నామాసి విశ్వమసి విశ్వాయు స్సర్వమసి సర్వాయురభిభూరోం

గాయత్రీ మావాహయామి

(రెండు అరచేతులనుపుస్తకమువలె చేర్చి హృదయమువైపుఅభిముఖముగా చేసి అధోముఖముగా త్రిప్పవలెను)

సావిత్రీ మావాహయామి

(రెండు అరచేతులనుపుస్తకమువలె చేర్చి హృదయమువైపుఅభిముఖముగా చేసి అధోముఖముగా త్రిప్పవలెను)

సరస్వతీ మావాహయామి

(రెండు అరచేతులనుపుస్తకమువలె చేర్చి హృదయమువైపుఅభిముఖముగా చేసి అధోముఖముగా త్రిప్పవలెను)

ఛందర్షీ నావాహయామి

(రెండు అరచేతులనుపుస్తకమువలె చేర్చి హృదయమువైపుఅభిముఖముగా చేసి అధోముఖముగా త్రిప్పవలెను)

శ్రియ మావాహయామి

(రెండు అరచేతులనుపుస్తకమువలె చేర్చి హృదయమువైపుఅభిముఖముగా చేసి అధోముఖముగా త్రిప్పవలెను)

గాయత్ర్యా గాయత్రీ ఛ్ఛన్దో విశ్వామిత్ర ఋషిః

సవితా దేవతా

అగ్నిర్ముఖం (కుడి అరచేతితో ముఖమును తాకవలెను)

బ్రహ్మ శిరో (కుడి అరచేతితో శిరస్సును తాకవలెను)

విష్ణుర్ హృదయగ్ం (కుడి అరచేతితో హృదయమును తాకవలెను)
రుద్రశ్శిఖా (కుడి అరచేతితో శిఖను తాకవలెను)
పృధివీ యోనిః (రెండు అరచేతులతో భూమిని తాకవలెను)

ప్రాణాపాన వ్యానోదాన సమానా సప్రాణా శ్వేతవర్ణా సాంఖ్యాయన సగోత్రా గాయత్రీ చతుర్విగ్ంశత్యక్షరా త్రిపదా షట్కుక్షిః పంచశీర్షోప నయనే వినియోగ ఓం భూః, ఓం భువః, ఓగ్ంసువః ఓం మహః, ఓం జనః, ఓం తపః, ఓగ్ం సత్యం, ఓం తత్సవితు ర్వరేణ్యం భర్గో దేవస్య ధీమహి ధియో యోనః ప్రచోదయాత్ । ఓమాపో జ్యోతీ రసోమృతం బ్రహ్మ భూర్భువ స్సువరోం ॥

ఓం తత్సవితు ర్వరేణ్యగ్గ్ స్వాహా (ఆచమనం)
ఓం భర్గో దేవస్య ధీమహి స్వాహా (ఆచమనం)
ఓం ధియో యోనః ప్రచోదయాత్ స్వాహా (ఆచమనం)

ఓం ఆపో హిష్ఠా మయోభువః ।
(కుడి అరచేతితో ఎడమ అరచేతిని స్పృశించవలెను)

ఓం తాన ఊర్జే దధాతన ।
(ఎడమ అరచేతితో కుడి అరచేతిని స్పృశించవలెను)

ఓం మహేరణాయ చక్షసే ।
(కుడి అరచేతి మూలముతో క్రిందిపెదవిని కుడినుండి ఎడమవైపునకు స్పృశించవలెను)

ఓం యోవ శ్శివతమో రసః ।
(కుడి అరచేతి మూలముతో పైపెదవిని కుడినుండి ఎడమవైపునకు స్పృశించవలెను)

ఓం తస్య భాజయ తేహనః ।
(శిరస్సుయందు మార్జన చేయవలెను)
ఓం ఉశతీ రివ మాతరః ।
(శిరస్సుయందు మార్జన చేయవలెను)
ఓం తస్మా అరంగ మామవః ।
(ఎడమ అరచేతి యందు మార్జన చేయవలెను)

ఓం యస్య క్షయాయ జిన్వథ ।

(పాదములయందు మార్జన చేయవలెను)

ఓం ఆపో జనయథాచనః ।

(శిరస్సుయందు మార్జన చేయవలెను)

ఓం భూః,	(పిడికిలితో గడ్డము క్రింది భాగమును స్పృశించవలెను)
ఓం భువః,	(కుడి బొటనవ్రేలు, చూపుడు వ్రేళ్ళతో కుడి నాసికను స్పృశించవలెను)
ఓగ్ంసువః,	(కుడి బొటనవ్రేలు, చూపుడు వ్రేళ్ళతో ఎడమ నాసికను స్పృశించవలెను)
ఓం మహః,	(కుడి బొటనవ్రేలు, ఉంగరపు వ్రేళ్ళతో కుడి నేత్రమును స్పృశించవలెను)
ఓం జనః,	(కుడి బొటనవ్రేలు, ఉంగరపు వ్రేళ్ళతో ఎడమ నేత్రమును స్పృశించవలెను)
ఓం తపః,	(కుడి బొటనవ్రేలు, ఉంగరపు వ్రేళ్ళతో కుడి శ్రోత్రమును స్పృశించవలెను)
ఓగ్ం సత్యం	(కుడి బొటనవ్రేలు, ఉంగరపు వ్రేళ్ళతో ఎడమ శ్రోత్రమును స్పృశించవలెను)
ఓం తత్సవితు ర్వరేణ్యం	(కుడి బొటనవ్రేలు, చిటికిన వ్రేళ్ళతో నాభిని స్పృశించవలెను)
ఓం భర్గో దేవస్య ధీమహి	(కుడి అరచేతితో హృదయమును స్పృశించవలెను)
ఓం ధియో యోనః ప్రచోదయాత్	(కుడి అరచేతితో శిరస్సును స్పృశించవలెను)
ఓమాపో జ్యోతీ రసః	(కుడి అరచేతితో కుడి భుజమును స్పృశించవలెను)

ఓం అవృతం బ్రహ్మ భూర్భువస్సువరోం (కుడి అరచేతితో ఎడమ భుజమును స్పృశించవలెను)

(మూడు మారులు ప్రాణాయామము)

1. (కుడి బొటనవ్రేలితో కుడి ముక్కును మూసి క్రింది మంత్రమును జపిస్తూ ఎడమ ముక్కుతో గాలిని పీల్చవలెను) (పూరకం)
ఓం భూః, ఓం భువః, ఓగ్ంసువః, ఓం మహః, ఓం జనః, ఓం తపః, ఓగ్ం సత్యం,

(కుడి మధ్య, ఉంగరపు వ్రేళ్ళతో ఎడమ ముక్కును కూడా మూసి క్రింది మంత్రమును జపిస్తూ గాలిని స్తంభింపచేయవలెను) (కుంభకం)
ఓం తత్సవితు ర్వరేణ్యం భర్గో దేవస్య ధీమహి ధియో యోనః ప్రచోదయాత్।

(ఎడమ ముక్కును మూసి వుంచి క్రింది మంత్రమును జపిస్తూ కుడి ముక్కునుండి గాలిని వదలవలెను) (రేచకం)
ఓమాపో జ్యోతీ రసోమృతం బ్రహ్మ భూర్భువస్సువరోం ॥

2. (కుడి మధ్య, ఉంగరపు వ్రేళ్ళతో ఎడమ ముక్కును మూసి క్రింది మంత్రమును జపిస్తూ కుడి ముక్కుతో గాలిని పీల్చవలెను) (పూరకం)
ఓం భూః, ఓం భువః, ఓగ్ంసువః, ఓం మహః, ఓం జనః, ఓం తపః, ఓగ్ం సత్యం,

(కుడి బొటనవ్రేలితో కుడి ముక్కును కూడా మూసి క్రింది మంత్రమును జపిస్తూ గాలిని స్తంభింపచేయవలెను) (కుంభకం)
ఓం తత్సవితు ర్వరేణ్యం భర్గో దేవస్య ధీమహి ధియో యోనః ప్రచోదయాత్।

(కుడి ముక్కును మూసి వుంచి క్రింది మంత్రమును జపిస్తూ ఎడమ ముక్కునుండి గాలిని వదలివేయవలెను) (రేచకం)
ఓమాపో జ్యోతీ రసోమృతం బ్రహ్మ భూర్భువస్సువరోం ॥

3. (కుడి బొటనవ్రేలితో కుడి ముక్కును మూసి క్రింది మంత్రమును జపిస్తూ ఎడమ ముక్కుతో గాలిని పీల్చవలెను) (పూరకం)

ఓం భూః, ఓం భువః, ఓగ్ంసువః, ఓం మహః, ఓం జనః, ఓం తపః, ఓగ్ం సత్యం,

(కుడి మధ్య, ఉంగరపు వ్రేళ్ళతో ఎడమ ముక్కును కూడా మూసి క్రింది మంత్రమును జపిస్తూ గాలిని స్తంభింపచేయవలెను) (కుంభకం)

ఓం తత్సవితు ర్వరేణ్యం భర్గో దేవస్య ధీమహి ధియో యోనః ప్రచోదయాత్।

(ఎడమ ముక్కును మూసి వుంచి క్రింది మంత్రమును జపిస్తూ కుడి ముక్కునుండి గాలిని వదలివేయవలెను) (రేచకం)

ఓమాపో జ్యోతీ రసోమృతం బ్రహ్మ భూర్భువస్సువరోం ॥

పూర్వోక్త ఏవంగుణ విశేషణ విశిష్టాయాం శుభతిథౌ, శ్రీపరమేశ్వర ముద్దిశ్య శ్రీపరమేశ్వర ప్రీత్యర్థం ప్రాతస్సంధ్యాంగ యథాశక్తి గాయత్రీ మహామంత్ర జపం కరిష్యే

(పై సంకల్పం చెప్పి ఉదకమును వదలవలెను)

ఓం తత్సవితుః బ్రహ్మాత్మనే అంగుష్ఠాభ్యాం నమః

(కుడి ఏడమ చూపుడు వ్రేళ్ళతో కుడి ఏడమ బొటన వ్రేళ్ళ మూలమునుండి చివరివరకు స్పృశించవలెను)

ఓం వరేణ్యం విష్ణ్వాత్మనే తర్జనీభ్యాం నమః

(కుడి ఏడమ బొటనవ్రేళ్ళతో కుడి ఏడమ చూపుడు వ్రేళ్ళ మూలమునుండి చివరివరకు స్పృశించవలెను)

ఓం భర్గో దేవస్య రుద్రాత్మనే మధ్యమాభ్యాం నమః

(కుడి ఏడమ బొటనవ్రేళ్ళతో కుడి ఏడమ మధ్య వ్రేళ్ళ మూలమునుండి చివరివరకు స్పృశించవలెను)

ఓం ధీమహి సత్యాత్మనే అనామికాభ్యాం నమః

(కుడి ఏడమ బొటనవ్రేళ్ళతో కుడి ఏడమ ఉంగరపు వ్రేళ్ళ మూలమునుండి చివరివరకు స్పృశించవలెను)

ఓం ధియో యోనః జ్ఞానాత్మనే కనిష్ఠికాభ్యాం నమః

(కుడి ఏడమ బొటనవ్రేళ్ళతో కుడి ఏడమ చిటికిన వ్రేళ్ళ మూలమునుండి చివరివరకు స్పృశించవలెను)

ఓం ప్రచోదయాత్ సర్వాత్మనే కరతలకర పృష్ఠాభ్యాం నమః

(కుడి ఎడమ అరచేతుల వెనుక భాగములను ఒకదానితో నొకదానిని స్పృశించవలెను)

ఓం తత్సవితుః బ్రహ్మాత్మనే హృదయాయ నమః

(కుడిచేతితో హృదయమును స్పృశించవలెను)

ఓం వరేణ్యం విష్ణ్వాత్మనే శిరసే స్వాహా

(కుడిచేతితో శిరస్సును స్పృశించవలెను)

ఓం భర్గో దేవస్య రుద్రాత్మనే శిఖాయై వషట్

(కుడిచేతితో శిఖను స్పృశించి శిరస్సు చుట్టు త్రిప్పి ఎడమచేతిని తాకవలెను)

ఓం ధీమహి సత్యాత్మనే కవచాయ హుం

(కుడి ఎడమ చేతులతో ఎడమ కుడి చెవులను పట్టుకొనవలెను)

ఓం ధియో యోనః జ్ఞానాత్మనే నేత్రత్రయాయ వౌషట్

(కుడిచేతితో రెండు నేత్రములను స్పృశించి చేతిని శిరస్సు చుట్టూ త్రిప్పి ఎడమ చేతిని త్రాకవలెను)

ఓం ప్రచోదయాత్ సర్వాత్మనే అస్త్రాయ ఫట్

(కుడిచేతితో శిరస్సు చుట్టూ త్రిప్పి ఎడమ చేతిని త్రాకవలెను)

భూర్భువ స్సువరోమితి దిగ్బంధః

(కుడి చూపుడు వ్రేలుతో ఎడమ చూపుడు వ్రేలును బంధించవలెను)

(ధ్యానం చేయవలెను)

ధ్యానం॥ ముక్తా విద్రుమ హేమనీల ధవళ ఛ్ఛాయైః । ముఖైస్త్రీక్షణైః యుక్తామిందు నిబద్ధ రత్న మకుటాం తత్వార్ధ వర్ణాత్మికాం । గాయత్రీం వరదాభయ అంకుశ కశాః శుభ్రం కపాలంగదాం । శంఖం చక్ర మధారవింద యుగళం హస్తైర్వహంతీం భజే ॥

సుముఖం సంపుటం చైవ వితతం విస్తృతం తధా । ద్విముఖం త్రిముఖం చైవ చతుఃపంచముఖం తధా । షణ్ముఖోధో ముఖంచైవ వ్యాపకాంజలికం తధా । శకటం యమపాశంచ గ్రధితం సన్ముఖోన్ముఖం । ప్రలంబం ముష్టికం చైవ మత్స్యః కూర్మో వరాహకం । సింహాక్రాంతం మహాక్రాంతం ముద్గరం పల్లవం తధా । చతుర్వింశంతి ముద్రావై గాయత్ర్యాం సుప్రతిష్ఠితాః। ఇతి ముద్రా నజానాతి గాయత్రీ నిష్ఫలా భవేత్ ॥

యోదేవః సవితాస్మాకం ధియో ధర్మా ధిగోచరాః । ప్రేరయేత్ తస్య యద్భర్గః తద్వరేణ్య ముపాస్మహే ।

గురుర్బ్రహ్మా గురుర్విష్ణుః గురుర్దేవో మహేశ్వరః । గురుస్సాక్షాత్ పరబ్రహ్మా తస్మై శ్రీ గురవేనమః ॥

(క్రింది గాయత్రీ మంత్రమును పదకొండు మారులుగాని, పదునెనిమిది మారులుగాని, ఇరువది ఎనిమిది మారులుగాని, నూట ఎనిమిది మారులుగాని జపముచేయవలెను)

(ఉదయంపూట తూర్పుముఖముగా నిలబడి కుడిచేతిని నాభిదగ్గర చేర్చి వ్రేళ్ల కణుపులమీద లెక్కించుతూ జపము చేయవలెను)

(కుడి బొటనవ్రేలితో కుడిచేతి ఉంగరపువ్రేలి మూలమునుండి రెండవ కణుపును ఒకటిగా లెక్కించి, ఉంగరపువ్రేలి మూలమును రెండు గాను, చిటికినవ్రేలి మూలమును మూడుగాను, పై రెండు కణుపులను నాలుగు, ఐదుగాను,

ఉంగరపు్రవేలి మూడవ కణుపును ఆరుగాను, మధ్యమ్రవేలిపై కణుపును ఏడుగాను, చూపుడు్రవేలి పై కణుపును ఎనిమిదిగను, క్రింది రెండు కణుపులను తొమ్మిది, పదిగను లెక్కింపవలెను. బొటన్రవేలితో లెక్కించునప్పుడు ఒక కణుపునుంచి మరియొక కణుపుమీదకు జరుపవలెనేకాని, పైకెత్తి పెట్టకూడదు. ఆవిధముగానే, పదిసార్లు లెక్కించిన తరువాత, బొటన్రవేలిని పైకెత్తకుండగనే వెనుకకు జరుపుతూ ఉంగరపు్రవేలి మూలమునుండి రెండవకణుపు దగ్గరకు అనగా ఒకటి దగ్గరకు తీసుకురావలెను. అది పదకొండవసారియగును. ఎన్నిసార్లు జపము చేయాలన్నా యీవిధముగనే చేయవలెను)

ఓం భూర్భువస్సువః ఓం తత్సవితు ర్వరేణ్యం భర్గో దేవస్య
ధీమహి ధియో యోనః ప్రచోదయాత్

హరిః ఓం తత్సత్ బ్రహ్మార్పణమస్తు
(జపాంతమందు ఉదకమును వదలవలెను)

ఓం తత్సవితు ర్వరేణ్యగ్గ్ స్వాహా (ఆచమనం)
ఓం భర్గో దేవస్య ధీమహి స్వాహా (ఆచమనం)
ఓం ధియో యోనః ప్రచోదయాత్ స్వాహా (ఆచమనం)

ఓం ఆపో హిష్ఠా మయోభువః ।
(కుడి అరచేతితో ఎడమ అరచేతిని స్పృశించవలెను)

ఓం తాన ఊర్జే దధాతన ।
(ఎడమ అరచేతితో కుడి అరచేతిని స్పృశించవలెను)

ఓం మహేరణాయ చక్షసే ।
(కుడి అరచేతి మూలముతో క్రిందిపెదవిని కుడినుండి ఎడమవైపునకు స్పృశించవలెను)

ఓం యోవ శ్శివతమో రసః ।
(కుడి అరచేతి మూలముతో పైపెదవిని కుడినుండి ఎడమవైపునకు స్పృశించవలెను)

ఓం తస్య భాజయ తేహనః ।

(శిరస్సుయందు మార్జన చేయవలెను)

ఓం ఉశతీ రివ మాతరః ।

(శిరస్సుయందు మార్జన చేయవలెను)

ఓం తస్మా అరంగ మామవః ।

(ఎడమ అరచేతి యందు మార్జన చేయవలెను)

ఓం యస్య క్షయాయ జిన్వథ ।

(పాదములయందు మార్జన చేయవలెను)

ఓం ఆపో జనయథాచనః ।

(శిరస్సుయందు మార్జన చేయవలెను)

ఓం భూః,	(పిడికిలితో గడ్డము క్రింది భాగమును స్పృశించవలెను)
ఓం భువః,	(కుడి బొటనవ్రేలు, చూపుడు వ్రేళ్ళతో కుడి నాసికను స్పృశించవలెను)
ఓగ్ంసువః,	(కుడి బొటనవ్రేలు, చూపుడు వ్రేళ్ళతో ఎడమ నాసికను స్పృశించవలెను)
ఓం మహః,	(కుడి బొటనవ్రేలు, ఉంగరపు వ్రేళ్ళతో కుడి నేత్రమును స్పృశించవలెను)
ఓం జనః,	(కుడి బొటనవ్రేలు, ఉంగరపు వ్రేళ్ళతో ఎడమ నేత్రమును స్పృశించవలెను)
ఓం తపః,	(కుడి బొటనవ్రేలు, ఉంగరపు వ్రేళ్ళతో కుడి శ్రోత్రమును స్పృశించవలెను)
ఓగ్ం సత్యం	(కుడి బొటనవ్రేలు, ఉంగరపు వ్రేళ్ళతో ఎడమ శ్రోత్రమును స్పృశించవలెను)

ఓం తత్సవితు ర్వరేణ్యం	(కుడి బొటనవ్రేలు, చిటికిన వ్రేళ్ళతో నాభిని స్పృశించవలెను)
ఓం భర్గో దేవస్య ధీమహి	(కుడి అరచేతితో హృదయమును స్పృశించవలెను)
ఓం ధియో యోనః ప్రచోదయాత్	(కుడి అరచేతితో శిరస్సును స్పృశించవలెను)
ఓమాపో జ్యోతీ రసః	(కుడి అరచేతితో కుడి భుజమును స్పృశించవలెను)
ఓం అమృతం బ్రహ్మ భూర్భువస్సువరోం	(కుడి అరచేతితో ఎడమ భుజమును స్పృశించవలెను)

పూర్వోక్త ఏవంగుణ విశేషణ విశిష్టాయాం శుభతిధౌ, శ్రీపరమేశ్వర ముద్దిశ్య శ్రీపరమేశ్వర ప్రీత్యర్ధం, ప్రాతస్సధ్యాంగ యధాశక్తి గాయత్రీ మహామంత్ర జపావసానం కరిష్యే

(పై సంకల్పం చెప్పి ఉదకమును వదలవలెను)

ఓం తత్సవితుః బ్రహ్మాత్మనే అంగుష్ఠాభ్యాం నమః

(కుడి ఏడమ చూపుడు వ్రేళ్ళతో కుడి ఏడమ బొటన వ్రేళ్ళ మూలమునుండి చివరివరకు స్పృశించవలెను)

ఓం వరేణ్యం విష్ణ్వాత్మనే తర్జనీభ్యాం నమః

(కుడి ఏడమ బొటనవ్రేళ్ళతో కుడి ఏడమ చూపుడు వ్రేళ్ళ మూలమునుండి చివరివరకు స్పృశించవలెను)

ఓం భర్గో దేవస్య రుద్రాత్మనే మధ్యమాభ్యాం నమః

(కుడి ఏడమ బొటనవ్రేళ్ళతో కుడి ఏడమ మధ్య వ్రేళ్ళ మూలమునుండి చివరివరకు స్పృశించవలెను)

ఓం ధీమహి సత్యాత్మనే అనామికాభ్యాం నమః

(కుడి ఏడమ బొటనవ్రేళ్ళతో కుడి ఏడమ ఉంగరపు వ్రేళ్ళ మూలమునుండి చివరివరకు స్పృశించవలెను)

ఓం ధియో యోనః జ్ఞానాత్మనే కనిష్ఠికాభ్యాం నమః

(కుడి ఏడమ బొటనవ్రేళ్ళతో కుడి ఏడమ చిటికిన వ్రేళ్ళ మూలమునుండి చివరివరకు స్పృశించవలెను)

ఓం ప్రచోదయాత్ సర్వాత్మనే కరతలకర పృష్ఠాభ్యాం నమః

(కుడి ఎడమ అరచేతుల వెనుక భాగములను ఒకదానితో నొకదానిని స్పృశించవలెను)

ఓం తత్సవితుః బ్రహ్మాత్మనే హృదయాయ నమః

(కుడిచేతితో హృదయమును స్పృశించవలెను)

ఓం వరేణ్యం విష్ణ్వాత్మనే శిరసే స్వాహా

(కుడిచేతితో శిరస్సును స్పృశించవలెను)

ఓం భర్గో దేవస్య రుద్రాత్మనే శిఖాయై వషట్

(కుడిచేతితో శిఖను స్పృశించి శిరస్సు చుట్టూ త్రిప్పి ఎడమ చేతిని తాకవలెను)

ఓం ధీమహి సత్యాత్మనే కవచాయ హుం

(కుడి ఎడమ చేతులతో ఎడమ కుడి చెవులను పట్టుకొనవలెను)

ఓం ధియో యోనః జ్ఞానాత్మనే నేత్రత్రయాయ వౌషట్

(కుడిచేతితో రెండు నేత్రములను స్పృశించి చేతిని శిరస్సు చుట్టూ త్రిప్పి ఎడమ చేతిని త్రాకవలెను)

ఓం ప్రచోదయాత్ సర్వాత్మనే అస్త్రాయ ఫట్

(కుడిచేతితో శిరస్సు చుట్టూ త్రిప్పి ఎడమ చేతిని త్రాకవలెను)

సువ ర్భువ ర్భూరోమితి దిగ్విమోకః

(కుడి చూపుడు వ్రేలుతో ఎడమ చూపుడు వ్రేలును స్పృశించి విడదీయవలెను)

(ధ్యానం చేయవలెను)

ధ్యానం॥ ముక్తా విద్రుమ హేమనీల ధవళ ఛ్ఛాయైః ముఖైస్త్రీక్షణైః యుక్తామిందు నిబద్ధరత్న మకుటాం తత్వార్ధ వర్ణాత్మికాం । గాయత్రీం వరదాభయ

అంకుశకశాః శుభ్రం కపాలం గదాం శంఖం చక్ర మధారవింద యుగళం హస్తైర్వహంతీం భజే ॥ సురభిర్ జ్ఞాన చక్రేచ యోనిఃకూర్మోధ పంకజం । లింగం నిర్యాణ ముద్రాచేత్ అష్టముద్రాః ప్రకీర్తితాః ॥

హరిః ఓం తత్సత్ బ్రహ్మార్పణమస్తు
(అని ఉదకమును వదలవలెను)

ఓం స్వాహా, స్వాహా, స్వాహా (మూడు సార్లు ఆచమనము)

త్రిరోష్ఠౌ పరిమృజేత్,
(కుడి అరచేతి మూలముతో రెండు పెదవులను కుడినుండి ఎడమవైపునకు మూడుసార్లు స్పృశించవలెను)

సకృదుప స్పృశేత్,
(రెండు అరచేతులను ఉదకముతో స్పృశించవలెను)

దక్షిణేన పాణినా సవ్యంప్రోక్ష్య,
(కుడి చేతితో ఉదకమును)

పాదౌ, శిరః,
(పాదములయందు, శిరస్సుయందు మార్జన చేసి)

చక్షుషీ
(కుడి బొటనవ్రేలు, ఉంగరపు వ్రేళ్ళతో కుడి ఎడమ నేత్రములను స్పృశించి)

నాసికే
(కుడి బొటనవ్రేలు, చూపుడు వ్రేళ్ళతో కుడి ఎడమ నాసికలను స్పృశించి)

శ్రోత్రే,
(కుడి బొటనవ్రేలు, ఉంగరపు వ్రేళ్ళతో కుడి ఎడమ శ్రోత్రములను స్పృశించి)

అధ అప ఉప స్పృశేత్
(చివరగా రెండు అరచేతులను ఉదకముతో స్పృశించవలెను)

పూర్వోక్త ఏవంగుణ విశేషణ విశిష్టాయాం శుభతిధౌ, శ్రీపరమేశ్వర ముద్దిశ్య శ్రీపరమేశ్వర ప్రీత్యర్థం, ప్రాతస్సంధ్యాంగ సూర్యోపస్థానం కరిష్యే
(అని ఉదకమును వదలవలెను)

(లేచి తూర్పుముఖముగా నిలబడి నమస్కరించవలెను)

ఓం మిత్రస్య చర్షణీ ధృత శ్రవో దేవస్య సానసిం । సత్యం చిత్ర శ్రవస్తమం । మిత్రో జనాన్ యాతయతి ప్రజానన్ మిత్రో దాధార పృధివీ ముతద్యాం । మిత్రఃకృష్టీ రనిమిషాభి చష్టే సత్యాయ హవ్యం ఘృతవద్విధేమ । ప్రసమిత్ర మర్తోఅస్తు ప్రయస్వాన్ యస్త ఆదిత్య శిక్షతి వ్రతేన । నహన్యతే నజీయతే త్వోతోనైన మగ్ంహో అశ్నోత్యంతితో న దూరాత్ ॥

ఓం నమఃప్రాచ్యై దిశే యాశ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతివసంత్యేతాభ్యశ్చ నమః
(తూర్పుగా తిరిగి నమస్కరించవలెను)
నమో దక్షిణాయై దిశే యాశ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతివసంత్యేతాభ్యశ్చ నమః
(దక్షిణదిశగా తిరిగి నమస్కరించవలెను)
నమఃప్రతీచ్యై దిశే యాశ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతివసంత్యేతాభ్యశ్చ నమః
(పశ్చిమ దిశగా తిరిగి నమస్కరించవలెను)
నమ ఉదీచ్యై దిశే యాశ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతివసంత్యేతాభ్యశ్చ నమః
(ఉత్తర దిశగా తిరిగి నమస్కరించవలెను)
నమ ఊర్ధ్వాయై దిశే యాశ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతివసంత్యేతాభ్యశ్చ నమః
(ఊర్ధ్వ దిశగా తిరిగి నమస్కరించవలెను)
నమోధరాయై దిశే యాశ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతివసంత్యేతాభ్యశ్చ నమః
(అధో దిశగా తిరిగి నమస్కరించవలెను)
నమోవాంతరాయై దిశే యాశ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతివసంత్యేతాభ్యశ్చ నమః
(ప్రదక్షిణం చేస్తూ నమస్కరించవలెను)
నమో గంగా యమునయో ర్మధ్యే యే వసంతి తేమే ప్రసన్నాత్మానః చిరంజీవితం వర్ధయంతి నమో గంగా యమునయో ర్మునిభ్యశ్చ నమో నమో గంగాయమునయో ర్మునిభ్యశ్చ నమః ॥

సంధ్యాయైనమః । (నిలబడి తూర్పుగా తిరిగి నమస్కరించవలెను)
సావిత్ర్యైనమః । (నిలబడి దక్షిణదిశగా తిరిగి నమస్కరించవలెను)

గాయత్ర్యైనమః । (నిలబడి పశ్చిమ దిశగా తిరిగి నమస్కరించవలెను)
సరస్వత్యైనమః । (నిలబడి ఉత్తర దిశగా తిరిగి నమస్కరించవలెను)
సర్వాభ్యో దేవతాభ్యోనమః । (నిలబడి తూర్పుగా తిరిగి నమస్కరించవలెను)
దేవేభ్యోనమః । (నిలబడి దక్షిణదిశగా తిరిగి నమస్కరించవలెను)
ఋషిభ్యోనమః । (నిలబడి పశ్చిమ దిశగా తిరిగి నమస్కరించవలెను)
మునిభ్యోనమః । (నిలబడి ఉత్తర దిశగా తిరిగి నమస్కరించవలెను)
గురుభ్యోనమః । (నిలబడి తూర్పుగా తిరిగి నమస్కరించవలెను)
పితృభ్యోనమః । (నిలబడి దక్షిణదిశగా తిరిగి నమస్కరించవలెను)
మాతృభ్యోనమః (నిలబడి పశ్చిమ దిశగా తిరిగి నమస్కరించవలెను)

(కూర్చుని యీ క్రింది శ్లోకములను, మంత్రములను పఠింపవలెను)
కామోకార్షీన్మన్యురకార్షీ న్నమోనమః ॥
పృధివ్యాప స్తేజో వాయు రాకాశాత్, ఓం నమో భగవతే వాసుదేవాయ యాగ్ంసదా సర్వ భూతాని చరాణి స్థావరాణిచ, సాయం ప్రాతః నమస్యంతి సామా సంధ్యా అభిరక్షతు ॥

శివాయ విష్ణురూపాయ శివరూపాయ విష్ణవే । శివస్య హృదయం విష్ణుః విష్ణోశ్చ హృదయగ్ం శివః । యధా శివమయో విష్ణుః ఏవం విష్ణు మయశ్శివః। యధాంతరం నపశ్యామి తధామే స్వస్తిరాయుషి ।
నమో బ్రహ్మణ్య దేవాయ గోబ్రాహ్మణ హితాయచ । జగద్ధితాయ కృష్ణాయ గోవిందాయ నమోనమః ॥

ఉత్తమే శిఖరే జాతే భూమ్యాం పర్వత మూర్ధని । బ్రాహ్మణేభ్యః అభ్యనుజ్ఞాతా గచ్ఛదేవి యధాసుఖం । స్తుతోమయా వరదా వేదమాతా ప్రచోదయంతీ పవనే ద్విజాతా । ఆయుఃపృధివ్యాం ద్రవిణం బ్రహ్మవర్చసం మహ్యందత్వా ప్రజాతుం బ్రహ్మలోకం ॥

నమోస్త్వనంతాయ సహస్ర మూర్తయే సహస్ర పాదాక్షి శిరోరుబాహవే ।
సహస్ర నామ్నే పురుషాయ శాశ్వతే సహస్రకోటి యుగధారిణేనమః ॥
ఇదం ద్యావాపృధివీ సత్యమస్తు పిత ర్మాత ర్యదిహోప బ్రువేవాం ।

భూతం దేవానా మవమే అవోభి ర్విద్యా మేషం వృజనం జీరదానుం ॥

ఆకాశాత్ పతితం తోయం యధా గచ్ఛతి సాగరం । సర్వదేవ నమస్కారః కేశవం ప్రతిగచ్ఛతి ॥

సర్వవేదేషు యత్పుణ్యం సర్వతీర్థేషు యత్ఫలం । తత్ఫలం పురుష ఆప్నోతి స్తుత్వాదేవం జనార్దనం ॥

శ్రీ స్తుత్వాదేవం జనార్దన ఓం నమ ఇతి

వాసనాత్ వాసుదేవస్య వాసితంతే జగత్రయం సర్వభూత నివాసోసి శ్రీ వాసుదేవ నమోస్తుతే

(కుడి ఎడమ చేతులతో ఎడమ కుడి చెవులను పట్టుకొని)

చతుస్సాగర పర్యంతం గోబ్రాహ్మణేభ్యః శుభంభవతు.....(త్ర్యార్షేయ/పంచార్షేయ/సప్తార్షేయ) ప్రవరాన్విత.......గోత్రః ఆపస్తంబ సూత్రః కృష్ణయజుశ్శాఖాధ్యాయా..........శర్మాహంభో అభివాదయే

(అని చెప్పవలెను)

ఓం స్వాహా, స్వాహా, స్వాహా (మూడు సార్లు ఆచమనము)

త్రిరోష్ఠౌ పరిమృజేత్,

(కుడి అరచేతి మూలముతో రెండు పెదవులను కుడినుండి ఎడమవైపునకు మూడుసార్లు స్పృశించవలెను)

సకృదుప స్పృశేత్,

(రెండు అరచేతులను ఉదకముతో స్పృశించవలెను)

దక్షిణేన పాణినా సవ్యంప్రోక్ష్య,

(కుడి చేతితో ఉదకమును)

పాదౌ, శిరః,

(పాదములయందు, శిరస్సుయందు మార్జన చేసి)

చక్షుషీ

(కుడి బొటనవ్రేలు, ఉంగరపు వ్రేళ్ళతో కుడి ఎడమ నేత్రములను స్పృశించి)

నాసికే

(కుడి బొటనవ్రేలు, చూపుడు వ్రేళ్ళతో కుడి ఎడమ నాసికలను స్పృశించి)

శ్రోత్రే,

(కుడి బొటనవ్రేలు, ఉంగరపు వ్రేళ్ళతో కుడి ఎడమ శ్రోత్రములను స్పృశించి)

అథ అప ఉప స్పృశేత్

(చివరగా రెండు అరచేతులను ఉదకముతో స్పృశించవలెను)

(మూడు సార్లు ఆచమనము)

ఓం కేశవాయ స్వాహా, ఓం నారాయణాయ స్వాహా, ఓం మాధవాయ స్వాహా,

ఓం గోవిందాయ నమః,

(కుడి అరచేతితో ఎడమ అరచేతిని ఉదకముతో స్పృశించవలెను)

ఓం విష్ణవే నమః,

(ఎడమ అరచేతితో కుడి అరచేతిని ఉదకముతో స్పృశించవలెను)

ఓం మధుసూదనాయ నమః,

(కుడి అరచేతి మూలముతో క్రింది పెదవిని స్పృశించవలెను)

ఓం త్రివిక్రమాయ నమః,

(కుడి అరచేతి మూలముతో పై పెదవిని స్పృశించవలెను)

ఓం వామనాయ నమః,

(ఉదకమును శిరస్సున మార్జన చేసుకొనవలెను.)

ఓం శ్రీధరాయ నమః,

(ఉదకమును శిరస్సున మార్జన చేసుకొనవలెను.)

ఓం హృషీకేశాయ నమః,

(ఎడమ అరచేతిలో ఉదకమును మార్జన చేసుకొనవలెను.)

ఓం పద్మనాభాయ నమః,

(పాదములయందు ఉదకమును మార్జన చేసుకొనవలెను.)

ఓం దామోదరాయ నమః,
(ఉదకమును శిరస్సున మార్జన చేసుకొనవలెను.)

ఓం సంకర్షణాయ నమః,
(పిడికిలితో గడ్డము క్రింది భాగమును స్పృశించవలెను)

ఓం వాసుదేవాయ నమః,
(కుడి బొటనవ్రేలు, చూపుడు వ్రేళ్ళతో కుడి నాసికను స్పృశించవలెను)

ఓం ప్రద్యుమ్నాయ నమః,
(కుడి బొటనవ్రేలు, చూపుడు వ్రేళ్ళతో ఎడమ నాసికను స్పృశించవలెను)

ఓం అనిరుద్ధాయ నమః,
(కుడి బొటనవ్రేలు, ఉంగరపు వ్రేళ్ళతో కుడి కంటిని స్పృశించవలెను)

ఓం పురుషోత్తమాయ నమః,
(కుడి బొటనవ్రేలు, ఉంగరపు వ్రేళ్ళతో ఎడమ కంటిని స్పృశించవలెను)

ఓం అధోక్షజాయ నమః,
(కుడి బొటనవ్రేలు, ఉంగరపు వ్రేళ్ళతో కుడి చెవిని స్పృశించవలెను)

ఓం నారసింహాయ నమః,
(కుడి బొటనవ్రేలు, ఉంగరపు వ్రేళ్ళతో ఎడమ చెవిని స్పృశించవలెను)

ఓం అచ్యుతాయ నమః,
(కుడి బొటనవ్రేలు, చిటికెన వ్రేళ్ళతో నాభిని స్పృశించవలెను)

ఓం జనార్దనాయ నమః,
(కుడి అరచేతితో హృదయమును స్పృశించవలెను)

ఓం ఉపేంద్రాయ నమః,
(కుడి అరచేతితో శిరస్సును స్పృశించవలెను)

ఓం హరయే నమః,
(కుడి అరచేతితో కుడి భుజమును స్పృశించవలెను)

ఓం శ్రీ కృష్ణాయ నమః,
(కుడి అరచేతితో ఎడమ భుజమును స్పృశించవలెను)

కాయేనవాచా మనసేంద్రియైర్వా బుద్ధ్యాత్మనావా ప్రకృతేః స్వభావాత్,
కరోమి యద్యత్ సకలం పరస్మై నారాయణాయేతి సమర్పయామి
(అని ఉదకమును వదలవలెను)
అనేన ప్రాతస్సంధ్యావందనేనచ భగవాన్ సర్వాత్మకః ఏతత్ఫలం శ్రీ
పరమేశ్వరార్పణమస్తు (అని ఉదకమును వదలవలెను)
హరిః ఓమ్ తత్సత్ బ్రహ్మార్పణమస్తు

రామాయ రామభద్రాయ రామచంద్రాయ వేధసే రఘునాధాయ నాధాయ
సీతాయాః పతయేనమః

ఆబ్రహ్మ లోకా దాశేషా దాలోకా లోక పర్వతాత్ । యేసంతి బ్రాహ్మణో
దేవాః తేభ్యో నిత్యం నమోనమః

మాధ్యాహ్నిక సంధ్యావందనమ్

శ్రీ గురుభ్యోనమః హరిః ఓం

(ఈ క్రింది శ్లోకమును పఠిస్తూ ఉదకమును శిరస్సున మార్జన చేసుకొనవలెను.)

అపవిత్రః పవిత్రోవా సర్వావస్థాం గతోపివా, యస్స్మరేత్ పుండరీకాక్షం
సబాహ్య అభ్యంతరశ్శుచిః

పుండరీకాక్ష, పుండరీకాక్ష, పుండరీకాక్ష,

(మూడు సార్లు ఆచమనము)

ఓం కేశవాయ స్వాహా, ఓం నారాయణాయ స్వాహా, ఓం మాధవాయ స్వాహా,

ఓం గోవిందాయ నమః,

(కుడి అరచేతితో ఎడమ అరచేతిని ఉదకముతో స్పృశించవలెను)

ఓం విష్ణవే నమః,

(ఎడమ అరచేతితో కుడి అరచేతిని ఉదకముతో స్పృశించవలెను)

ఓం మధుసూదనాయ నమః,

(కుడి అరచేతి మూలముతో క్రింది పెదవిని స్పృశించవలెను)

ఓం త్రివిక్రమాయ నమః,

(కుడి అరచేతి మూలముతో పై పెదవిని స్పృశించవలెను)

ఓం వామనాయ నమః,

(ఉదకమును శిరస్సున మార్జన చేసుకొనవలెను.)

ఓం శ్రీధరాయ నమః,

(ఉదకమును శిరస్సున మార్జన చేసుకొనవలెను.)

ఓం హృషీకేశాయ నమః,

(ఎడమ అరచేతిలో ఉదకమును మార్జన చేసుకొనవలెను.)

ఓం పద్మనాభాయ నమః,

(పాదములయందు ఉదకమును మార్జన చేసుకొనవలెను.)

ఓం దామోదరాయ నమః,

(ఉదకమును శిరస్సున మార్జన చేసుకొనవలెను.)

ఓం సంకర్షణాయ నమః,

(పిడికిలితో గడ్డము క్రింది భాగమును స్పృశించవలెను)

ఓం వాసుదేవాయ నమః,

(కుడి బొటనవ్రేలు, చూపుడు వ్రేళ్ళతో కుడి నాసికను స్పృశించవలెను)

ఓం ప్రద్యుమ్నాయ నమః,

(కుడి బొటనవ్రేలు, చూపుడు వ్రేళ్ళతో ఎడమ నాసికను స్పృశించవలెను)

ఓం అనిరుద్ధాయ నమః,

(కుడి బొటనవ్రేలు, ఉంగరపు వ్రేళ్ళతో కుడి కంటిని స్పృశించవలెను)

ఓం పురుషోత్తమాయ నమః,

(కుడి బొటనవ్రేలు, ఉంగరపు వ్రేళ్ళతో ఎడమ కంటిని స్పృశించవలెను)

ఓం అధోక్షజాయ నమః,

(కుడి బొటనవ్రేలు, ఉంగరపు వ్రేళ్ళతో కుడి చెవిని స్పృశించవలెను)

ఓం నారసింహాయ నమః,

(కుడి బొటనవ్రేలు, ఉంగరపు వ్రేళ్ళతో ఎడమ చెవిని స్పృశించవలెను)

ఓం అచ్యుతాయ నమః,

(కుడి బొటనవ్రేలు, చిటికెన వ్రేళ్ళతో నాభిని స్పృశించవలెను)

ఓం జనార్దనాయ నమః,

(కుడి అరచేతితో హృదయమును స్పృశించవలెను)

ఓం ఉపేంద్రాయ నమః,

(కుడి అరచేతితో శిరస్సును స్పృశించవలెను)

ఓం హరయే నమః,

(కుడి అరచేతితో కుడి భుజమును స్పృశించవలెను)

ఓం శ్రీ కృష్ణాయ నమః,
(కుడి అరచేతితో ఎడమ భుజమును స్పృశించవలెను)

ఓం స్వాహా, స్వాహా, స్వాహా (మూడు సార్లు ఆచమనము)

త్రిరోష్ఠౌ పరిమృజేత్,
(కుడి అరచేతి మూలముతో రెండు పెదవులను కుడినుండి ఎడమవైపునకు మూడుసార్లు స్పృశించవలెను)

సకృదుప స్పృశేత్,
(రెండు అరచేతులను ఉదకముతో స్పృశించవలెను)

దక్షిణేన పాణినా సవ్యంప్రోక్ష్య,
(కుడి చేతితో ఉదకమును)

పాదౌ, శిరః,
(పాదములయందు, శిరస్సుయందు మార్జన చేసి)

చక్షుషీ
(కుడి బొటనవ్రేలు, ఉంగరపు వ్రేళ్ళతో కుడి ఎడమ నేత్రములను స్పృశించి)

నాసికే
(కుడి బొటనవ్రేలు, చూపుడు వ్రేళ్ళతో కుడి ఎడమ నాసికలను స్పృశించి)

శ్రోత్రే,
(కుడి బొటనవ్రేలు, ఉంగరపు వ్రేళ్ళతో కుడి ఎడమ శ్రోత్రములను స్పృశించి)

అథ అప ఉప స్పృశేత్
(చివరగా రెండు అరచేతులను ఉదకముతో స్పృశించవలెను)

ఉత్తిష్ఠన్తు భూత పిశాచాః ఏతే భూమి భారకాః ఏతేషాం అవిరోధేన
బ్రహ్మకర్మ సమారభే ॥

(ప్రాణాయామము)

(కుడి బొటనవ్రేలితో కుడి ముక్కును మూసి క్రింది మంత్రమును జపిస్తూ ఎడమ ముక్కుతో గాలిని పీల్చవలెను) (పూరకం)

ఓం భూః, ఓం భువః, ఓగ్ంసువః, ఓం మహః,

ఓం జనః, ఓం తపః, ఓగ్ం సత్యం,

(కుడి మధ్య, ఉంగరపు వ్రేళ్ళతో ఎడమ ముక్కును కూడా మూసి క్రింది మంత్రమును జపిస్తూ గాలిని స్తంభింపచేయవలెను) (కుంభకం)

ఓం తత్సవితు ర్వరేణ్యం భర్గో దేవస్య ధీమహి ధియో యోనః ప్రచోదయాత్

(ఎడమ ముక్కును మూసి వుంచి క్రింది మంత్రమును జపిస్తూ కుడి ముక్కునుండి గాలిని వదలివేయవలెను) (రేచకం)

ఓమాపో జ్యోతీ రసోమృతం బ్రహ్మ భూర్భువ స్సువరోం ॥

(సంకల్ప పఠనం)

మమోపాత్త సమస్త దురితక్షయ ద్వారా శ్రీపరమేశ్వర ముద్దిశ్య పరమేశ్వర ప్రీత్యర్ధం, శుభే శోభనే ముహూర్తే, శ్రీమహా విష్ణోరాజ్ఞయా ప్రవర్తమానస్య అద్యబ్రహ్మణః, ద్వితీయ పరార్ధే, శ్వేతవరాహ కల్పే, వైవస్వత మన్వంతరే, కలియుగే, ప్రధమపాదే, జంబూద్వీపే, భరతవర్షే, భరతఖండే, మేరోర్దక్షిణ దిగ్భాగే, శ్రీశైలస్య వాయవ్యప్రదేశే కృష్ణా గోదావర్యోః మధ్యప్రదేశే, సమస్త దేవతా బ్రాహ్మణ హరిహర గురుచరణ సన్నిధౌ, అస్మిన్ వర్తమాన వ్యావహారిక చాంద్రమానేన శ్రీ ....నామ సంవత్సరే,.......అయనే ....ఋతౌ........మాసే, ...పక్షే, ...వాసరః, ...వాసరే, శుభ నక్షత్రే, శుభ యోగే, శుభ కరణే, ఏవంగుణ విశేషణ విశిష్టాయాం శుభతిథౌ, శ్రీపరమేశ్వర ముద్దిశ్య శ్రీపరమేశ్వర ప్రీత్యర్ధం, మాధ్యాహ్నిక సంధ్యా ముపాశిషే. (ఉదకమును వదలవలెను)

ఓం ఆపో హిష్ఠా మయోభువః। (శిరస్సుయందు మార్జన చేయవలెను)
ఓం తాన ఊర్జే దధాతన । (పాదములయందు మార్జన చేయవలెను)
ఓం మహే రణాయచక్షసే । (హృదయమునందు మార్జన చేయవలెను)
ఓం యోవ శ్శివతమో రసః । (హృదయమునందు మార్జన చేయవలెను)
ఓం తస్య భాజయ తేహనః । (పాదములయందు మార్జన చేయవలెను)
ఓం ఉశతీ రివ మాతరః । (శిరస్సుయందు మార్జన చేయవలెను)

ఓం తస్మా అరంగమామవః । (శిరస్సుయందు మార్జన చేయవలెను)
ఓం యస్య క్షయాయ జిన్వథ । (హృదయమునందు మార్జన చేయవలెను)
ఓం ఆపో జనయథాచనః । (పాదములయందు మార్జన చేయవలెను)

(కుడి చేతిలో ఉదకమునుంచుకుని)

ఓం ఆపఃపునన్తు పృధివీం పృధివీ పూతా పునాతు మాం, పునన్తు బహ్మణస్పతిః బ్రహ్మ పూతా పునాతు మాం, యదుచ్ఛిష్ట మభోజ్యం యద్వా దుశ్చరితం మమ, సర్వం పునన్తు మామాపో సతాంచ ప్రతి గ్రహగ్గ్ స్వాహా
(ఒకసారి ఆచమించవలెను)

ఓం స్వాహా, స్వాహా, స్వాహా (మూడు సార్లు ఆచమనము)

త్రిరోష్ఠౌ పరిమృజేత్,
(కుడి అరచేతి మూలముతో రెండు పెదవులను కుడినుండి ఎడమవైపునకు మూడుసార్లు స్పృశించవలెను)

సకృదుప స్పృశేత్,
(రెండు అరచేతులను ఉదకముతో స్పృశించవలెను)

దక్షిణేన పాణినా సవ్యంప్రోక్ష్య,
(కుడి చేతితో ఉదకమును)

పాదౌ, శిరః,
(పాదములయందు, శిరస్సుయందు మార్జన చేసి)

చక్షుషీ
(కుడి బొటనవ్రేలు, ఉంగరపు వ్రేళ్ళతో కుడి ఎడమ నేత్రములను స్పృశించి)

నాసికే
(కుడి బొటనవ్రేలు, చూపుడు వ్రేళ్ళతో కుడి ఎడమ నాసికలను స్పృశించి)

శ్రోత్రే,
(కుడి బొటనవ్రేలు, ఉంగరపు వ్రేళ్ళతో కుడి ఎడమ శ్రోత్రములను స్పృశించి)

అధ అప ఉప స్పృశేత్
(చివరగా రెండు అరచేతులను ఉదకముతో స్పృశించవలెను)

(ఈ క్రింది మంత్రములను జపిస్తూ శిరస్సున మార్జన చేయవలెను)

ఓం దధిక్రావుణ్ణో అకారిషం జిష్ణో రశ్వస్య వాజినః । సురభినో ముఖా కరత్ప్రణ ఆయూగ్ంషి తారిషత్ । ఆపో హిష్ఠా మయోభువ స్తాన ఊర్జే దధాతన । మహే రణాయ చక్షసే । యోవ శ్శివతమో రసస్తస్య భాజయ తేహనః । ఉశతీరివ మాతరః । తస్మా అరంగ మామవో యస్య క్షయాయ జిన్వథ । ఆపో జనయథాచనః ।

హిరణ్య వర్ణా శ్శుచయః పావకా యాసుజాతః కశ్యపో యాస్వింద్రః ।
అగ్నింయా గర్భం దధిరే విరూపా స్తాన ఆప శ్శగ్గ్స్యోనా భవంతు ।
యాసాగ్ం రాజా వరుణో యాతి మధ్యే సత్యానృతే అవపశ్యం జనానాం ।
మధుశ్చుత శ్శుచయో యాః పావకా స్తాన ఆప శ్శగ్గ్స్యోనా భవంతు ।
యాసాం దేవా దివి కృణ్వంతి భక్షంయా అంతరిక్షే బహుధా భవంతి ।
యాఃపృథివీం పయసోందంతి శుక్రా స్తాన ఆప శ్శగ్గ్స్యోనా భవంతు ।
శివేన మాచక్షుషా పశ్యతాప శ్శివయా తనువోప స్పృశత త్వచంమే ।
సర్వాగ్ం అగ్నీగ్ం రప్సుషదో హువేవో మయివర్చో బలమోజో నిధత్త ॥

(కుడి చేతిలో ఉదకమునుంచుకుని యీ క్రింది మంత్రమును జపించి)

ద్రుపదా దివ ముంచతు। ద్రుపదా దివే న్ముముచానః। స్విన్నస్స్నాత్వీ మలాదివ। పూతం పవిత్రే ణేవాజ్యం । ఆపశ్శుంధంతుమైనసః ।

(ఉదకమును ఎడమ నాసికతో వాసన చూసి ఎడమ భుజము వైపున వదలవలెను)

ఓం స్వాహా, స్వాహా, స్వాహా (మూడు సార్లు ఆచమనము)
త్రిరోష్ఠా పరిమృజేత్,
(కుడి అరచేతి మూలముతో రెండు పెదవులను కుడినుండి ఎడమవైపునకు మూడుసార్లు స్పృశించవలెను)
సకృదుప స్పృశేత్,
(రెండు అరచేతులను ఉదకముతో స్పృశించవలెను)

దక్షిణేన పాణినా సవ్యంప్రోక్ష్య,
(కుడి చేతితో ఉదకమును)

పాదౌ, శిరః,
(పాదములయందు, శిరస్సుయందు మార్జన చేసి)

చక్షుషీ
(కుడి బొటనవ్రేలు, ఉంగరపు వ్రేళ్ళతో కుడి ఎడమ నేత్రములను స్పృశించి)

నాసికే
(కుడి బొటనవ్రేలు, చూపుడు వ్రేళ్ళతో కుడి ఎడమ నాసికలను స్పృశించి)

శ్రోత్రే,
(కుడి బొటనవ్రేలు, ఉంగరపు వ్రేళ్ళతో కుడి ఎడమ శ్రోత్రములను స్పృశించి)

అధ అప ఉప స్పృశేత్
(చివరగా రెండు అరచేతులను ఉదకముతో స్పృశించవలెను)

పూర్వోక్త ఏవంగుణ విశేషణ విశిష్టాయాం శుభతిథౌ, శ్రీపరమేశ్వర ముద్దిశ్య శ్రీపరమేశ్వర ప్రీత్యర్థం, ముఖ్య కాలాతిక్రమణ దోష ప్రాయశ్చిత్తార్ఘ్య పూర్వక మాధ్యాహ్నిక సంధ్యాంగ అర్ఘ్యప్రదానం కరిష్యే

(ప్రాణాయామము)

(కుడి బొటనవ్రేలితో కుడి ముక్కును మూసి క్రింది మంత్రమును జపిస్తూ ఎడమ ముక్కుతో గాలిని పీల్చవలెను) (పూరకం)

ఓం భూః, ఓం భువః, ఓగ్ంసువః, ఓం మహః,
ఓం జనః, ఓం తపః, ఓగ్ం సత్యం,

(కుడి మధ్య, ఉంగరపు వ్రేళ్ళతో ఎడమ ముక్కును కూడా మూసి క్రింది మంత్రమును జపిస్తూ గాలిని స్తంభింపచేయవలెను) (కుంభకం)

ఓం తత్సవితు ర్వరేణ్యం భర్గో దేవస్య ధీమహి ధియో యోనః ప్రచోదయాత్

(ఎడమ ముక్కును మూసి వుంచి క్రింది మంత్రమును జపిస్తూ కుడి ముక్కునుండి గాలిని వదలివేయవలెను) (రేచకం)

ఓమాపో జ్యోతీ రసోమృతం బ్రహ్మ భూర్భువ స్సువరోం ॥

(పై సంకల్పం చెప్పి ఉదకమును వదలవలెను)

1) ఓం భూః, ఓం భువః, ఓగ్ంసువః, ఓం మహః, ఓం జనః, ఓం తపః, ఓగ్ం సత్యం, ఓం తత్సవితు ర్వరేణ్యం భర్గో దేవస్య ధీమహి ధియో యోనః ప్రచోదయాత్ । ఓమాపో జ్యోతీ రసోమృతం బ్రహ్మ భూర్భువ స్సువరోం ॥
(నుంచుని దోసిలి మధ్యనుండి ఉదకమును పళ్ళెములో వదలవలెను)

2) ఓం హగ్ంస శ్శుచిషత్ వసు రంతరిక్షసత్, హోతా వేదిషత్, అతిధిః దురోణసత్, నృషద్వరసత్, ఋతసత్, వ్యోమసత్, అబ్జా గోజా ఋతజా అద్రిజా ఋతం బృహత్
(నుంచుని దోసిలి మధ్యనుండి ఉదకమును పళ్ళెములో వదలవలెను)

3) ఓం తత్సవితు ర్వరేణ్యం భర్గో దేవస్య ధీమహి ధియో యోనః ప్రచోదయాత్ ।
(నుంచుని దోసిలి మధ్యనుండి ఉదకమును పళ్ళెములో వదలవలెను)

4) ఓం తత్సవితు ర్వరేణ్యం భర్గో దేవస్య ధీమహి ధియో యోనః ప్రచోదయాత్ ।
(నుంచుని దోసిలి మధ్యనుండి ఉదకమును పళ్ళెములో వదలవలెను)

(కుడి చేతిలో ఉదకమునుంచుకుని లేచి నిలబడి
యీ క్రింది మంత్రమును జపించి)

ఓం ఉద్యన్త మస్తంయన్త మాదిత్య మభిధ్యాయన్ కుర్వన్ బ్రాహ్మణో విద్వాన్ సకలం భద్రమశ్నుతే అసావాదిత్యో బ్రహ్మేతి బ్రహ్మైవసన్ బ్రహ్మాప్యేతి య ఏవం వేద । అసావాదిత్యో బ్రహ్మ

(ఉదకమును వదులుతూ ప్రదక్షిణ చేయవలెను)

ఓం స్వాహా, స్వాహా, స్వాహా (మూడు సార్లు ఆచమనము)

త్రిరోష్ఠౌ పరిమృజేత్,
(కుడి అరచేతి మూలముతో రెండు పెదవులను కుడినుండి ఎడమవైపునకు మూడుసార్లు స్పృశించవలెను)

సకృదుప స్పృశేత్,
(రెండు అరచేతులను ఉదకముతో స్పృశించవలెను)

దక్షిణేన పాణినా సవ్యంప్రోక్ష్య,
(కుడి చేతితో ఉదకమును)

పాదౌ, శిరః,
(పాదములయందు, శిరస్సుయందు మార్జన చేసి)

చక్షుషీ
(కుడి బొటనవ్రేలు, ఉంగరపు వ్రేళ్ళతో కుడి ఎడమ నేత్రములను స్పృశించి)
నాసికే
(కుడి బొటనవ్రేలు, చూపుడు వ్రేళ్ళతో కుడి ఎడమ నాసికలను స్పృశించి)
శ్రోత్రే,
(కుడి బొటనవ్రేలు, ఉంగరపు వ్రేళ్ళతో కుడి ఎడమ శ్రోత్రములను స్పృశించి)
అథ అప ఉప స్పృశేత్
(చివరగా రెండు అరచేతులను ఉదకముతో స్పృశించవలెను)

పూర్వోక్త ఏవంగుణ విశేషణ విశిష్టాయాం శుభతిథౌ, శ్రీపరమేశ్వర ముద్దిశ్య శ్రీపరమేశ్వర ప్రీత్యర్థం మాధ్యాహ్నిక సంధ్యాంగ తర్పణం కరిష్యే

(పై సంకల్పం చెప్పి ఉదకమును వదలవలెను)

సంధ్యాం తర్పయామి,	(ఉదకమును వదలవలెను)
సావిత్రీం తర్పయామి,	(ఉదకమును వదలవలెను)
రౌద్రీం తర్పయామి,	(ఉదకమును వదలవలెను)
నిమృజీం తర్పయామి	(ఉదకమును వదలవలెను)

ఓం స్వాహా, స్వాహా, స్వాహా (మూడు సార్లు ఆచమనము)

త్రిరోష్ఠౌ పరిమృజేత్,

(కుడి అరచేతి మూలముతో రెండు పెదవులను కుడినుండి ఎడమవైపునకు మూడుసార్లు స్పృశించవలెను)

సకృదుప స్పృశేత్,

(రెండు అరచేతులను ఉదకముతో స్పృశించవలెను)

దక్షిణేన పాణినా సవ్యంప్రోక్ష్య,

(కుడి చేతితో ఉదకమును)

పాదౌ, శిరః,

(పాదములయందు, శిరస్సుయందు మార్జన చేసి)

చక్షుషీ

(కుడి బొటనవ్రేలు, ఉంగరపు వ్రేళ్ళతో కుడి ఎడమ నేత్రములను స్పృశించి)

నాసికే

(కుడి బొటనవ్రేలు, చూపుడు వ్రేళ్ళతో కుడి ఎడమ నాసికలను స్పృశించి)

శ్రోత్రే,

(కుడి బొటనవ్రేలు, ఉంగరపు వ్రేళ్ళతో కుడి ఎడమ శ్రోత్రములను స్పృశించి)

అధ అప ఉప స్పృశేత్

(చివరగా రెండు అరచేతులను ఉదకముతో స్పృశించవలెను)

(ఈ క్రింది మంత్రములను పఠించవలెను)

ఓమిత్యేకాక్షరం బ్రహ్మ । అగ్నిర్దేవతా బ్రహ్మ ఇత్యార్షం । గాయత్రం ఛందం పరమాత్మం సరూపం । సాయుజ్యంవినియోగం । ఆయాతు వరదా దేవీ అక్షరం బ్రహ్మ సమ్మితం । గాయత్రీం ఛందసాం మాతేదం బ్రహ్మ జుషస్వమే। యదహ్నాత్ కురుతే పాపం తదహ్నాత్ ప్రతిముచ్యతే । యద్రాత్ర్యాత్ కురుతే పాపం తద్రాత్ర్యాత్ ప్రతిముచ్యతే । సర్వవర్ణే మహాదేవి సన్ధ్యా విద్యే సరస్వతి। ఓజోసి సహోసి బలమసి భ్రాజోసి దేవానాం ధామ నామాసి విశ్వమసి విశ్వాయుస్సర్వమసి సర్వాయురభిభూరోం

గాయత్రీ మావాహయామి
(రెండు అరచేతులనుపుస్తకమువలె చేర్చి హృదయమువైపుఅభిముఖముగా చేసి అధోముఖముగా త్రిప్పవలెను)

సావిత్రీ మావాహయామి
(రెండు అరచేతులనుపుస్తకమువలె చేర్చి హృదయమువైపుఅభిముఖముగా చేసి అధోముఖముగా త్రిప్పవలెను)

సరస్వతీ మావాహయామి
(రెండు అరచేతులనుపుస్తకమువలె చేర్చి హృదయమువైపుఅభిముఖముగా చేసి అధోముఖముగా త్రిప్పవలెను)

ఛందర్షీ నావాహయామి
(రెండు అరచేతులనుపుస్తకమువలె చేర్చి హృదయమువైపుఅభిముఖముగా చేసి అధోముఖముగా త్రిప్పవలెను)

శ్రియ మావాహయామి
(రెండు అరచేతులనుపుస్తకమువలె చేర్చి హృదయమువైపుఅభిముఖముగా చేసి అధోముఖముగా త్రిప్పవలెను)

గాయత్ర్యా గాయత్రీ ఛ్ఛన్దో విశ్వామిత్ర ఋషిః
సవితా దేవతా
అగ్నిర్ముఖం (కుడి అరచేతితో ముఖమును తాకవలెను)
బ్రహ్మ శిరో (కుడి అరచేతితో శిరస్సును తాకవలెను)
విష్ణుర్ హృదయగ్ం (కుడి అరచేతితో హృదయమును తాకవలెను)
రుద్రశ్శిఖా (కుడి అరచేతితో శిఖను తాకవలెను)
పృథివీ యోనిః (రెండు అరచేతులతో భూమిని తాకవలెను)

ప్రాణాపాన వ్యానోదాన సమానా సప్రాణా శ్వేతవర్ణా సాంఖ్యాయన సగోత్రా గాయత్రీ చతుర్విగ్ంశత్యక్షరా త్రిపదా షట్కుక్షిః పంచశీర్షోప నయనే వినియోగ ఓం భూః, ఓం భువః, ఓగ్ంస్సువః ఓం మహః, ఓం జనః, ఓం తపః, ఓగ్ం సత్యం, ఓం తత్సవితు ర్వరేణ్యం భర్గో దేవస్య ధీమహి ధియో యోనః ప్రచోదయాత్ । ఓమాపో జ్యోతీ రసోమృతం బ్రహ్మ భూర్భువ స్సువరోం ॥

ఓం తత్సవితు ర్వరేణ్యగ్గ్ స్వాహా (ఆచమనం)
ఓం భర్గో దేవస్య ధీమహి స్వాహా (ఆచమనం)
ఓం ధియో యోనః ప్రచోదయాత్ స్వాహా (ఆచమనం)

ఓం ఆపో హిష్ఠా మయోభువః ।
(కుడి అరచేతితో ఎడమ అరచేతిని స్పృశించవలెను)

ఓం తాన ఊర్జే దధాతన ।
(ఎడమ అరచేతితో కుడి అరచేతిని స్పృశించవలెను)

ఓం మహేరణాయ చక్షసే ।
(కుడి అరచేతి మూలముతో క్రిందిపెదవిని కుడినుండి ఎడమవైపునకు స్పృశించవలెను)

ఓం యోవ శ్శివతమో రసః ।
(కుడి అరచేతి మూలముతో పైపెదవిని కుడినుండి ఎడమవైపునకు స్పృశించవలెను)

ఓం తస్య భాజయ తేహనః ।
(శిరస్సుయందు మార్జన చేయవలెను)
ఓం ఉశతీ రివ మాతరః ।
(శిరస్సుయందు మార్జన చేయవలెను)
ఓం తస్మా అరంగ మామవః ।
(ఎడమ అరచేతి యందు మార్జన చేయవలెను)

ఓం యస్య క్షయాయ జిన్వథ ।
(పాదములయందు మార్జన చేయవలెను)

ఓం ఆపో జనయథాచనః ।
(శిరస్సుయందు మార్జన చేయవలెను)

ఓం భూః, (పిడికిలితో గడ్డము క్రింది భాగమును స్పృశించవలెను)
ఓం భువః, (కుడి బొటనవ్రేలు, చూపుడు వ్రేళ్ళతో కుడి నాసికను స్పృశించవలెను)

ఓగ్ంసువః,	(కుడి బొటనవ్రేలు, చూపుడు వ్రేళ్ళతో ఎడమ నాసికను స్పృశించవలెను)
ఓం మహః,	(కుడి బొటనవ్రేలు, ఉంగరపు వ్రేళ్ళతో కుడి నేత్రమును స్పృశించవలెను)
ఓం జనః,	(కుడి బొటనవ్రేలు, ఉంగరపు వ్రేళ్ళతో ఎడమ నేత్రమును స్పృశించవలెను)
ఓం తపః,	(కుడి బొటనవ్రేలు, ఉంగరపు వ్రేళ్ళతో కుడి శ్రోత్రమును స్పృశించవలెను)
ఓగ్ం సత్యం	(కుడి బొటనవ్రేలు, ఉంగరపు వ్రేళ్ళతో ఎడమ శ్రోత్రమును స్పృశించవలెను)
ఓం తత్సవితు ర్వరేణ్యం	(కుడి బొటనవ్రేలు, చిటికిన వ్రేళ్ళతో నాభిని స్పృశించవలెను)
ఓం భర్గో దేవస్య ధీమహి	(కుడి అరచేతితో హృదయమును స్పృశించవలెను)
ఓం ధియో యోనః ప్రచోదయాత్	(కుడి అరచేతితో శిరస్సును స్పృశించవలెను)
ఓమాపో జ్యోతీ రసః	(కుడి అరచేతితో కుడి భుజమును స్పృశించవలెను)
ఓం అమృతం బ్రహ్మ భూర్భువస్సువరోం	(కుడి అరచేతితో ఎడమ భుజమును స్పృశించవలెను)

(మూడు మారులు ప్రాణాయామము)

1. (కుడి బొటనవ్రేలితో కుడి ముక్కును మూసి క్రింది మంత్రమును జపిస్తూ ఎడమ ముక్కుతో గాలిని పీల్చవలెను) (పూరకం)

   ఓం భూః, ఓం భువః, ఓగ్ంసువః, ఓం మహః, ఓం జనః, ఓం తపః, ఓగ్ం సత్యం,

(కుడి మధ్య, ఉంగరపు వ్రేళ్ళతో ఎడమ ముక్కును కూడా మూసి క్రింది మంత్రమును జపిస్తూ గాలిని స్తంభింపచేయవలెను) (కుంభకం)
ఓం తత్సవితు ర్వరేణ్యం భర్గో దేవస్య ధీమహి ధియో యోనః ప్రచోదయాత్।

(ఎడమ ముక్కును మూసి వుంచి క్రింది మంత్రమును జపిస్తూ కుడి ముక్కునుండి గాలిని వదలవలెను) (రేచకం)
ఓమాపో జ్యోతీ రసోమృతం బ్రహ్మ భూర్భువస్సువరోం ॥

2. (కుడి మధ్య, ఉంగరపు వ్రేళ్ళతో ఎడమ ముక్కును మూసి క్రింది మంత్రమును జపిస్తూ కుడి ముక్కుతో గాలిని పీల్చవలెను) (పూరకం)
ఓం భూః, ఓం భువః, ఓగ్ంసువః, ఓం మహః, ఓం జనః, ఓం తపః, ఓగ్ం సత్యం,

(కుడి బొటనవ్రేలితో కుడి ముక్కును కూడా మూసి క్రింది మంత్రమును జపిస్తూ గాలిని స్తంభింపచేయవలెను) (కుంభకం)
ఓం తత్సవితు ర్వరేణ్యం భర్గో దేవస్య ధీమహి ధియో యోనః ప్రచోదయాత్।
(కుడి ముక్కును మూసి వుంచి క్రింది మంత్రమును జపిస్తూ ఎడమ ముక్కునుండి గాలిని వదలివేయవలెను) (రేచకం)
ఓమాపో జ్యోతీ రసోమృతం బ్రహ్మ భూర్భువస్సువరోం ॥

3. (కుడి బొటనవ్రేలితో కుడి ముక్కును మూసి క్రింది మంత్రమును జపిస్తూ ఎడమ ముక్కుతో గాలిని పీల్చవలెను) (పూరకం)
ఓం భూః, ఓం భువః, ఓగ్ంసువః, ఓం మహః, ఓం జనః, ఓం తపః, ఓగ్ం సత్యం,
(కుడి మధ్య, ఉంగరపు వ్రేళ్ళతో ఎడమ ముక్కును కూడా మూసి క్రింది మంత్రమును జపిస్తూ గాలిని స్తంభింపచేయవలెను) (కుంభకం)

ఓం తత్సవితు ర్వరేణ్యం భర్గో దేవస్య ధీమహి ధియో యోనః ప్రచోదయాత్।

(ఎడమ ముక్కును మూసి వుంచి క్రింది మంత్రమును జపిస్తూ కుడి ముక్కునుండి గాలిని వదలివేయవలెను) (రేచకం)

ఓమాపో జ్యోతీ రసోమృతం బ్రహ్మ భూర్భువస్సువరోం ॥

పూర్వోక్త ఏవంగుణ విశేషణ విశిష్టాయాం శుభతిథౌ, శ్రీపరమేశ్వర ముద్దిశ్య శ్రీపరమేశ్వర ప్రీత్యర్థం మాధ్యాహ్నిక సంధ్యాంగ యథాశక్తి గాయత్రీ మహామంత్ర జపం కరిష్యే

(పై సంకల్పం చెప్పి ఉదకమును వదలవలెను)

ఓం తత్సవితుః బ్రహ్మాత్మనే అంగుష్ఠాభ్యాం నమః

(కుడి ఎడమ చూపుడు వ్రేళ్ళతో కుడి ఎడమ బొటన వ్రేళ్ళ మూలమునుండి చివరివరకు స్పృశించవలెను)

ఓం వరేణ్యం విష్ణ్వాత్మనే తర్జనీభ్యాం నమః

(కుడి ఎడమ బొటనవ్రేళ్ళతో కుడి ఎడమ చూపుడు వ్రేళ్ళ మూలమునుండి చివరివరకు స్పృశించవలెను)

ఓం భర్గో దేవస్య రుద్రాత్మనే మధ్యమాభ్యాం నమః

(కుడి ఎడమ బొటనవ్రేళ్ళతో కుడి ఎడమ మధ్య వ్రేళ్ళ మూలమునుండి చివరివరకు స్పృశించవలెను)

ఓం ధీమహి సత్యాత్మనే అనామికాభ్యాం నమః

(కుడి ఎడమ బొటనవ్రేళ్ళతో కుడి ఎడమ ఉంగరపు వ్రేళ్ళ మూలమునుండి చివరివరకు స్పృశించవలెను)

ఓం ధియో యోనః జ్ఞానాత్మనే కనిష్ఠికాభ్యాం నమః

(కుడి ఎడమ బొటనవ్రేళ్ళతో కుడి ఎడమ చిటికిన వ్రేళ్ళ మూలమునుండి చివరివరకు స్పృశించవలెను)

ఓం ప్రచోదయాత్ సర్వాత్మనే కరతలకర పృష్ఠాభ్యాం నమః

(కుడి ఎడమ అరచేతుల వెనుక భాగములను ఒకదానితో నొకదానిని స్పృశించవలెను)

ఓం తత్సవితుః బ్రహ్మాత్మనే హృదయాయ నమః

(కుడిచేతితో హృదయమును స్పృశించవలెను)

ఓం వరేణ్యం విష్ణ్వాత్మనే శిరసే స్వాహా

(కుడిచేతితో శిరస్సును స్పృశించవలెను)

ఓం భర్గో దేవస్య రుద్రాత్మనే శిఖాయై వషట్

(కుడిచేతితో శిఖను స్పృశించి శిరస్సు చుట్టు త్రిప్పి ఎడమ చేతిని తాకవలెను)

ఓం ధీమహి సత్యాత్మనే కవచాయ హుం

(కుడి ఎడమ చేతులతో ఎడమ కుడి చెవులను పట్టుకొనవలెను)

ఓం ధియో యోనః జ్ఞానాత్మనే నేత్రత్రయాయ వౌషట్

(కుడిచేతితో రెండు నేత్రములను స్పృశించి చేతిని శిరస్సు చుట్టూ త్రిప్పి ఎడమ చేతిని త్రాకవలెను)

ఓం ప్రచోదయాత్ సర్వాత్మనే అస్త్రాయ ఫట్

(కుడిచేతితో శిరస్సు చుట్టూ త్రిప్పి ఎడమ చేతిని త్రాకవలెను)

భూర్భువ స్సువరోమితి దిగ్బంధః

(కుడి చూపుడు వ్రేలుతో ఎడమ చూపుడు వ్రేలును బంధించవలెను)

(ధ్యానం చేయవలెను)

ధ్యానం॥ ముక్తా విద్రుమ హేమనీల ధవళ ఛ్ఛాయైః ముఖైస్త్రీక్షణైః యుక్తామిందు నిబద్ధ రత్న మకుటాం తత్వార్ధ వర్ణాత్మికాం। గాయత్రీం వరదాభయ అంకుశ కశాః శుభ్రం కపాలంగదాం । శంఖం చక్ర మధారవింద యుగళం హస్తైర్వహంతీం భజే ॥

సుముఖం సంపుటం చైవ వితతం విస్తృతం తథా । ద్విముఖం త్రిముఖం చైవ చతుఃపంచముఖం తథా । షణ్ముఖోధో ముఖంచైవ వ్యాపకాంజలికం తథా । శకటం యమపాశంచ గ్రధితం సన్ముఖోన్ముఖం । ప్రలంబం ముష్టికం చైవ మత్స్యః కూర్మో వరాహకం । సింహాక్రాంతం మహాక్రాంతం ముద్గరం పల్లవం తథా । చతుర్వింశంతి ముద్రావై గాయత్ర్యాం సుప్రతిష్ఠితాః। ఇతి ముద్రా నజానాతి గాయత్రీ నిష్ఫలా భవేత్ ॥

యోదేవః సవితాస్మాకం ధియో ధర్మా ధిగోచరాః । ప్రేరయేత్ తస్య యద్భర్గః తద్వరేణ్య ముపాస్మహే ।

గురుర్బ్రహ్మా గురుర్విష్ణుః గురుర్దేవో మహేశ్వరః । గురుస్సాక్షాత్ పరబ్రహ్మ తస్మై శ్రీ గురవేనమః ॥

(క్రింది గాయత్రీ మంత్రమును పదకొండు మారులుగాని, పదునెనిమిది మారులుగాని, ఇరువది ఎనిమిది మారులుగాని, నూట ఎనిమిది మారులుగాని జపముచేయవలెను)

(కూర్చుని కుడిచేతిని హృదయము దగ్గర చేర్చి వ్రేళ్ల కణుపులమీద లెక్కించుతూ జపము చేయవలెను)

(కుడి బొటనవ్రేలితో కుడిచేతి ఉంగరపువ్రేలి మూలమునుండి రెండవ కణుపును ఒకటిగా లెక్కించి, ఉంగరపువ్రేలి మూలమును రెండు గాను, చిటికినవ్రేలి మూలమును మూడుగాను, పై రెండు కణుపులను నాలుగు, ఐదుగాను, ఉంగరపువ్రేలి మూడవ కణుపును ఆరుగాను, మధ్యమవ్రేలిపై కణుపును ఏడుగాను, చూపుడువ్రేలి పై కణుపును ఎనిమిదిగను, క్రింది రెండు కణుపులను తొమ్మిది, పదిగను లెక్కింపవలెను. బొటనవ్రేలితో లెక్కించునప్పుడు ఒక కణుపునుంచి మరియొక కణుపుమీదకు జరుపవలెనేకాని, పైకెత్తి పెట్టకూడదు. ఆవిధముగానే, పదిసార్లు లెక్కించిన తరువాత, బొటనవ్రేలిని పైకెత్తకుండగనే వెనుకకు జరుపుతూ ఉంగరపువ్రేలి మూలమునుండి రెండవకణుపు దగ్గరకు అనగా ఒకటి దగ్గరకు తీసుకురావలెను. అది పదకొండవసారియగును. ఎన్నిసార్లు జపము చేయాలన్నా యీవిధముగనే చేయవలెను.)

ఓం భూర్భువస్సువః ఓం తత్సవితు ర్వరేణ్యం భర్గో దేవస్య ధీమహి
ధియో యోనః ప్రచోదయాత్

హరిః ఓం తత్సత్ బ్రహ్మార్పణమస్తు
(జపాంతమందు ఉదకమును వదలవలెను)

ఓం తత్సవితు ర్వరేణ్యగ్గ్ స్వాహా (ఆచమనం)
ఓం భర్గో దేవస్య ధీమహి స్వాహా (ఆచమనం)
ఓం ధియో యోనః ప్రచోదయాత్ స్వాహా (ఆచమనం)

ఓం ఆపో హిష్ఠా మయోభువః ।
(కుడి అరచేతితో ఎడమ అరచేతిని స్పృశించవలెను)

ఓం తాన ఊర్జే దధాతన ।
(ఎడమ అరచేతితో కుడి అరచేతిని స్పృశించవలెను)

ఓం మహేరణాయ చక్షసే ।
(కుడి అరచేతి మూలముతో క్రిందిపెదవిని కుడినుండి ఎడమవైపునకు స్పృశించవలెను)

ఓం యోవ శ్శివతమో రసః ।
(కుడి అరచేతి మూలముతో పైపెదవిని కుడినుండి ఎడమవైపునకు స్పృశించవలెను)

ఓం తస్య భాజయ తేహనః ।
(శిరస్సుయందు మార్జన చేయవలెను)

ఓం ఉశతీ రివ మాతరః ।
(శిరస్సుయందు మార్జన చేయవలెను)

ఓం తస్మా అరంగ మామవః ।
(ఎడమ అరచేతి యందు మార్జన చేయవలెను)

ఓం యస్య క్షయాయ జిన్వథ ।
(పాదములయందు మార్జన చేయవలెను)

ఓం ఆపో జనయథాచనః ।
(శిరస్సుయందు మార్జన చేయవలెను)

ఓం భూః,	(పిడికిలితో గడ్డము క్రింది భాగమును స్పృశించవలెను)
ఓం భువః,	(కుడి బొటనవ్రేలు, చూపుడు వ్రేళ్ళతో కుడి నాసికను స్పృశించవలెను)
ఓగ్ంసువః,	(కుడి బొటనవ్రేలు, చూపుడు వ్రేళ్ళతో ఎడమ నాసికను స్పృశించవలెను)
ఓం మహః,	(కుడి బొటనవ్రేలు, ఉంగరపు వ్రేళ్ళతో కుడి నేత్రమును స్పృశించవలెను)
ఓం జనః,	(కుడి బొటనవ్రేలు, ఉంగరపు వ్రేళ్ళతో ఎడమ నేత్రమును స్పృశించవలెను)
ఓం తపః,	(కుడి బొటనవ్రేలు, ఉంగరపు వ్రేళ్ళతో కుడి శ్రోత్రమును స్పృశించవలెను)
ఓగ్ం సత్యం	(కుడి బొటనవ్రేలు, ఉంగరపు వ్రేళ్ళతో ఎడమ శ్రోత్రమును స్పృశించవలెను)
ఓం తత్సవితు ర్వరేణ్యం	(కుడి బొటనవ్రేలు, చిటికిన వ్రేళ్ళతో నాభిని స్పృశించవలెను)
ఓం భర్గో దేవస్య ధీమహి	(కుడి అరచేతితో హృదయమును స్పృశించవలెను)
ఓం ధియో యోనః ప్రచోదయాత్	(కుడి అరచేతితో శిరస్సును స్పృశించవలెను)
ఓమాపో జ్యోతీ రసః	(కుడి అరచేతితో కుడి భుజమును స్పృశించవలెను)
ఓం అమృతం బ్రహ్మ భూర్భువస్సువరోం	(కుడి అరచేతితో ఎడమ భుజమును స్పృశించవలెను)

పూర్వోక్త ఏవంగుణ విశేషణ విశిష్టాయాం శుభతిధౌ, శ్రీపరమేశ్వర ముద్దిశ్య శ్రీపరమేశ్వర ప్రీత్యర్ధం, మాధ్యాహ్నిక సంధ్యాంగ యధాశక్తి గాయత్రీ మహామంత్ర జపావసానం కరిష్యే

(పై సంకల్పం చెప్పి ఉదకమును వదలవలెను)

ఓం తత్సవితుః బ్రహ్మాత్మనే అంగుష్ఠాభ్యాం నమః

(కుడి ఏడమ చూపుడు వ్రేళ్ళతో కుడి ఏడమ బొటన వ్రేళ్ళ మూలమునుండి చివరివరకు స్పృశించవలెను)

ఓం వరేణ్యం విష్ణ్వాత్మనే తర్జనీభ్యాం నమః

(కుడి ఏడమ బొటనవ్రేళ్ళతో కుడి ఏడమ చూపుడు వ్రేళ్ళ మూలమునుండి చివరివరకు స్పృశించవలెను)

ఓం భర్గో దేవస్య రుద్రాత్మనే మధ్యమాభ్యాం నమః

(కుడి ఏడమ బొటనవ్రేళ్ళతో కుడి ఏడమ మధ్య వ్రేళ్ళ మూలమునుండి చివరివరకు స్పృశించవలెను)

ఓం ధీమహి సత్యాత్మనే అనామికాభ్యాం నమః

(కుడి ఏడమ బొటనవ్రేళ్ళతో కుడి ఏడమ ఉంగరపు వ్రేళ్ళ మూలమునుండి చివరివరకు స్పృశించవలెను)

ఓం ధియో యోనః జ్ఞానాత్మనే కనిష్ఠికాభ్యాం నమః

(కుడి ఏడమ బొటనవ్రేళ్ళతో కుడి ఏడమ చిటికిన వ్రేళ్ళ మూలమునుండి చివరివరకు స్పృశించవలెను)

ఓం ప్రచోదయాత్ సంవ్వాత్మనే కరతలకర పృష్ఠాభ్యాం నమః

(కుడి ఎడమ అరచేతుల వెనుక భాగములను ఒకదానితో నొకదానిని స్పృశించవలెను)

ఓం తత్సవితుః బ్రహ్మాత్మనే హృదయాయ నమః

(కుడిచేతితో హృదయమును స్పృశించవలెను)

ఓం వరేణ్యం విష్ణ్వాత్మనే శిరసే స్వాహా

(కుడిచేతితో శిరస్సును స్పృశించవలెను)

ఓం భర్గో దేవస్య రుద్రాత్మనే శిఖాయై వషట్

(కుడిచేతితో శిఖను స్పృశించి శిరస్సు చుట్టు త్రిప్పి ఎడమ చేతిని తాకవలెను)

ఓం ధీమహి సత్యాత్మనే కవచాయ హుం

(కుడి ఎడమ చేతులతో ఎడమ కుడి చెవులను పట్టుకొనవలెను)

ఓం ధియో యోనః జ్ఞానాత్మనే నేత్రత్రయాయ వౌషట్

(కుడిచేతితో రెండు నేత్రములను స్పృశించి చేతిని శిరస్సు చుట్టూ త్రిప్పి ఎడమ చేతిని త్రాకవలెను)

ఓం ప్రచోదయాత్ సర్వాత్మనే అస్త్రాయ ఫట్

(కుడిచేతితో శిరస్సు చుట్టూ త్రిప్పి ఎడమ చేతిని త్రాకవలెను)

సువ ర్భువ ర్భూరోమితి దిగ్విమోకః

(కుడి చూపుడు వ్రేలుతో ఎడమ చూపుడు వ్రేలును స్పృశించి విడదీయవలెను)

(ధ్యానం చేయవలెను)

ధ్యానం॥ ముక్తా విద్రుమ హేమనీల ధవళ ఛ్ఛాయైః ముఖైస్త్రీక్షణైః యుక్తామిందు నిబద్ధరత్న మకుటాం తత్వార్ధ వర్ణాత్మికాం । గాయత్రీం వరదాభయ అంకుశకశాః శుభ్రం కపాలం గదాం శంఖం చక్ర మధారవింద యుగళం హస్తైర్వహంతీం భజే ॥ సురభిర్ జ్ఞాన చక్రేచ యోనిఃకూర్మోథ పంకజం । లింగం నిర్యాణ ముద్రాచేత్ అష్టముద్రాః ప్రకీర్తితాః ॥

హరిః ఓం తత్సత్ బ్రహ్మార్పణమస్తు

(అని ఉదకమును వదలవలెను)

ఓం స్వాహా, స్వాహా, స్వాహా (మూడు సార్లు ఆచమనము)

త్రిరోష్ఠౌ పరిమృజేత్,

(కుడి అరచేతి మూలముతో రెండు పెదవులను కుడినుండి ఎడమవైపునకు మూడుసార్లు స్పృశించవలెను)

సకృదుప స్పృశేత్,

(రెండు అరచేతులను ఉదకముతో స్పృశించవలెను)

దక్షిణేన పాణనా సవ్యంప్రోక్ష్య,

(కుడి చేతితో ఉదకమును)

పాదౌ, శిరః,
(పాదములయందు, శిరస్సుయందు మార్జన చేసి)

చక్షుషీ
(కుడి బొటనవ్రేలు, ఉంగరపు వ్రేళ్ళతో కుడి ఎడమ నేత్రములను స్పృశించి)

నాసికే
(కుడి బొటనవ్రేలు, చూపుడు వ్రేళ్ళతో కుడి ఎడమ నాసికలను స్పృశించి)

శ్రోత్రే,
(కుడి బొటనవ్రేలు, ఉంగరపు వ్రేళ్ళతో కుడి ఎడమ శ్రోత్రములను స్పృశించి)

అథ అప ఉప స్పృశేత్
(చివరగా రెండు అరచేతులను ఉదకముతో స్పృశించవలెను)

పూర్వోక్త ఏవంగుణ విశేషణ విశిష్టాయాం శుభతిథౌ, శ్రీపరమేశ్వర ముద్దిశ్య శ్రీపరమేశ్వర ప్రీత్యర్థం, మాధ్యాహ్నిక సంధ్యాంగ సూర్యోపస్థానం కరిష్యే
(అని ఉదకమును వదలవలెను)

(లేచి తూర్పుముఖముగా నిలబడి నమస్కరించవలెను)

ఓం ఆసత్యేన రజసా వంమానో నివేశయన్నమృతం మర్త్యంచ, హిరణ్యయేన సవితా రథేనా దేవోయాతి భువనా విపశ్యన్, ఉద్వయం తమసస్పరి పశ్యంతో జ్యోతిరుత్తరం, దేవం దేవత్రా సూర్య మగన్మ జ్యోతి రుత్తమమ్, ఉదుత్యం జాతవేదసం దేవం వహన్తి కేతవః, దృశే విశ్వాయ సూర్యం, చిత్రం దేవానా ముదగా దనీకం చక్షుర్మిత్రస్య వరుణస్యాగ్నేః, ఆప్రాద్యావా పృథివీ అంతరిక్షగ్ం సూర్య ఆత్మా జగతః తస్థుషశ్చ, తచ్చక్షుర్దేవహితం పురస్తాత్ శుక్రముచ్చరత్, పశ్యేమ శరదశ్శతం జీవేమ శరదశ్శతం నన్దామ శరదశ్శతం మోదామ శరదశ్శతం భవామ శరదశ్శతగ్ం శృణవామ శరదశ్శతం ప్రబ్రవామ శరదశ్శత మజీతాస్యామ శరదశ్శతం జ్యోక్చ సూర్యం దృశే, య ఉదగాత్ మహతోర్ణవాత్ విభ్రాజమాన స్సరిరస్య మధ్యాత్సమా వృషభో లోహితాక్షః సూర్యో విపశ్చి న్మనసా పునాతు ॥

సంధ్యాయైనమః । (నిలబడి తూర్పుగా తిరిగి నమస్కరించవలెను)
సావిత్ర్యైనమః । (నిలబడ దక్షిణదిశగా తిరిగి నమస్కరించవలెను)
గాయత్ర్యైనమః । (నిలబడి పశ్చిమ దిశగా తిరిగి నమస్కరించవలెను)
సరస్వత్యైనమః । (నిలబడి ఉత్తర దిశగా తిరిగి నమస్కరించవలెను)
సర్వాభ్యో దేవతాభ్యోనమః । (నిలబడి తూర్పుగా తిరిగి నమస్కరించవలెను)
దేవేభ్యోనమః । (నిలబడి దక్షిణదిశగా తిరిగి నమస్కరించవలెను)
ఋషిభ్యోనమః । (నిలబడి పశ్చిమ దిశగా తిరిగి నమస్కరించవలెను)
మునిభ్యోనమః । (నిలబడి ఉత్తర దిశగా తిరిగి నమస్కరించవలెను)
గురుభ్యోనమః । (నిలబడి తూర్పుగా తిరిగి నమస్కరించవలెను)
పితృభ్యోనమః । (నిలబడి దక్షిణదిశగా తిరిగి నమస్కరించవలెను)
మాతృభ్యోనమః (నిలబడి పశ్చిమ దిశగా తిరిగి నమస్కరించవలెను)

(కూర్చుని యీ క్రింది శ్లోకములను, మంత్రములను పఠింపవలెను)
కామోకార్షీన్మన్యురకార్షీ న్నమోనమః ॥
పృధివ్యాపస్తేజో వాయు రాకాశాత్, ఓం నమో భగవతే వాసుదేవాయ యాగ్ంసదా సర్వ భూతాని చరాణి స్థావరాణిచ, సాయం ప్రాతః నమస్యంతి సామా సంధ్యా అభిరక్షతు ॥
శివాయ విష్ణురూపాయ శివరూపాయ విష్ణవే । శివస్య హృదయం విష్ణుః విష్ణోశ్చ హృదయగ్ం శివః । యధా శివమయో విష్ణుః ఏవం విష్ణు మయశ్శివః। యధాంతరం నపశ్యామి తధామే స్వస్తిరాయుషి ।
నమో బ్రహ్మణ్య దేవాయ గోబ్రాహ్మణ హితాయచ । జగద్ధితాయ కృష్ణాయ గోవిందాయ నమోనమః ॥

ఉత్తమే శిఖరే జాతే భూమ్యాం పర్వత మూర్ధని । బ్రాహ్మణేభ్యః అభ్యనుజ్ఞాతా గచ్ఛదేవి యధాసుఖం । స్తుతోమయా వరదా వేదమాతా ప్రచోదయంతీ పవనే ద్విజాతా । ఆయుఃపృధివ్యాం ద్రవిణం బ్రహ్మవర్చసం మహ్యాందత్వా ప్రజాతుం బ్రహ్మలోకం ॥

నమోస్త్వనంతాయ సహస్ర మూర్తయే సహస్ర పాదాక్షి శిరోరుబాహవే ।
సహస్ర నామ్నే పురుషాయ శాశ్వతే సహస్రకోటి యుగధారిణేనమః ॥
ఇదం ద్యావాపృధివీ సత్యమస్తు పిత ర్మాత ర్యదిహోప బ్రువేవాం ।
భూతం దేవానా మవమే అవోభి ర్విద్యా మేషం వృజనం జీరదానుం ॥
ఆకాశాత్ పతితం తోయం యధా గచ్ఛతి సాగరం । సర్వదేవ నమస్కారః
కేశవం ప్రతిగచ్ఛతి ॥
సర్వవేదేషు యత్పుణ్యం సర్వతీర్థేషు యత్ఫలం । తత్ఫలం పురుష ఆప్నోతి
స్తుత్వాదేవం జనార్దనం ॥
శ్రీ స్తుత్వాదేవం జనార్దన ఓం నమ ఇతి
వాసనాత్ వాసుదేవస్య వాసితంతే జగత్రయం।సర్వభూత నివాసోసి శ్రీ వాసుదేవ
నమోస్తుతే

(కుడి ఎడమ చేతులతో ఎడమ కుడి చెవులను పట్టుకొని)
చతుస్సాగర పర్యంతం గోబ్రాహ్మణేభ్యః శుభంభవతు.....(త్ర్యార్షేయ/
పంచార్షేయ/సప్తార్షేయ) ప్రవరాన్విత.......గోత్రః ఆపస్తంబ
సూత్రః కృష్ణయజుశ్శాఖాధ్యాయీ..........శర్మాహంభో అభివాదయే
(అని చెప్పవలెను)

ఓం స్వాహా, స్వాహా, స్వాహా (మూడు సార్లు ఆచమనము)
త్రిరోష్ఠౌ పరిమృజేత్,
(కుడి అరచేతి మూలముతో రెండు పెదవులను కుడినుండి ఎడమవైపునకు
మూడుసార్లు స్పృశించవలెను)

సకృదుప స్పృశేత్,
(రెండు అరచేతులను ఉదకముతో స్పృశించవలెను)

దక్షిణేన పాణనా సవ్యంప్రోక్ష్య,
(కుడి చేతితో ఉదకమును)

పాదౌ, శిరః,
(పాదములయందు, శిరస్సుయందు మార్జన చేసి)

చక్షుషీ

(కుడి బొటనవ్రేలు, ఉంగరపు వ్రేళ్ళతో కుడి ఎడమ నేత్రములను స్పృశించి)

నాసికే

(కుడి బొటనవ్రేలు, చూపుడు వ్రేళ్ళతో కుడి ఎడమ నాసికలను స్పృశించి)

శ్రోత్రే,

(కుడి బొటనవ్రేలు, ఉంగరపు వ్రేళ్ళతో కుడి ఎడమ శ్రోత్రములను స్పృశించి)

అధ అప ఉప స్పృశేత్

(చివరగా రెండు అరచేతులను ఉదకముతో స్పృశించవలెను)

(మూడుసార్లు ఆచమనము)

ఓం కేశవాయ స్వాహా, ఓం నారాయణాయ స్వాహా, ఓం మాధవాయ స్వాహా,

ఓం గోవిందాయ నమః,

(కుడి అరచేతితో ఎడమ అరచేతిని ఉదకముతో స్పృశించవలెను)

ఓం విష్ణవే నమః,

(ఎడమ అరచేతితో కుడి అరచేతిని ఉదకముతో స్పృశించవలెను)

ఓం మధుసూదనాయ నమః,

(కుడి అరచేతి మూలముతో క్రింది పెదవిని స్పృశించవలెను)

ఓం త్రివిక్రమాయ నమః,

(కుడి అరచేతి మూలముతో పై పెదవిని స్పృశించవలెను)

ఓం వామనాయ నమః,

(ఉదకమును శిరస్సున మార్జన చేసుకొనవలెను.)

ఓం శ్రీధరాయ నమః,

(ఉదకమును శిరస్సున మార్జన చేసుకొనవలెను.)

ఓం హృషీకేశాయ నమః,

(ఎడమ అరచేతిలో ఉదకమును మార్జన చేసుకొనవలెను.)

ఓం పద్మనాభాయ నమః,

(పాదములయందు ఉదకమును మార్జన చేసుకొనవలెను.)

ఓం దామోదరాయ నమః,

(ఉదకమును శిరస్సున మార్జన చేసుకొనవలెను.)

ఓం సంకర్షణాయ నమః,

(పిడికిలితో గడ్డము క్రింది భాగమును స్పృశించవలెను)

ఓం వాసుదేవాయ నమః,

(కుడి బొటనవ్రేలు, చూపుడు వ్రేళ్ళతో కుడి నాసికను స్పృశించవలెను)

ఓం ప్రద్యుమ్నాయ నమః,

(కుడి బొటనవ్రేలు, చూపుడు వ్రేళ్ళతో ఎడమ నాసికను స్పృశించవలెను)

ఓం అనిరుద్ధాయ నమః,

(కుడి బొటనవ్రేలు, ఉంగరపు వ్రేళ్ళతో కుడి కంటిని స్పృశించవలెను)

ఓం పురుషోత్తమాయ నమః,

(కుడి బొటనవ్రేలు, ఉంగరపు వ్రేళ్ళతో ఎడమ కంటిని స్పృశించవలెను)

ఓం అధోక్షజాయ నమః,

(కుడి బొటనవ్రేలు, ఉంగరపు వ్రేళ్ళతో కుడి చెవిని స్పృశించవలెను)

ఓం నారసింహాయ నమః,

(కుడి బొటనవ్రేలు, ఉంగరపు వ్రేళ్ళతో ఎడమ చెవిని స్పృశించవలెను)

ఓం అచ్యుతాయ నమః,

(కుడి బొటనవ్రేలు, చిటికెన వ్రేళ్ళతో నాభిని స్పృశించవలెను)

ఓం జనార్ధనాయ నమః,

(కుడి అరచేతితో హృదయమును స్పృశించవలెను)

ఓం ఉపేంద్రాయ నమః,

(కుడి అరచేతితో శిరస్సును స్పృశించవలెను)

ఓం హరయే నమః,

(కుడి అరచేతితో కుడి భుజమును స్పృశించవలెను)

ఓం శ్రీ కృష్ణాయ నమః,

(కుడి అరచేతితో ఎడమ భుజమును స్పృశించవలెను)

కాయేనవాచా మనసేంద్రియైర్వా బుధ్యాత్మనావా ప్రకృ**తేః** స్వభావాత్,
కరోమి యద్యత్ సకలం పరస్మై నారాయణాయేతి సమర్పయామి
(అని ఉదకమును వదలవలెను)
అనేన మాధ్యాహ్నిక సంధ్యావందనేనచ భగవాన్ సర్వాత్మకః ఏతత్ఫలం శ్రీ పరమేశ్వరార్పణమస్తు (అని ఉదకమును వదలవలెను)
హరిః ఓమ్ తత్సత్ బ్రహ్మార్పణమస్తు

రామాయ రామభద్రాయ రామచంద్రాయ వేధసే రఘునాధాయ నాధాయ
సీతాయాః పతయేనమః

ఆబ్రహ్మ లోకా దాశేషా దాలోకా లోక పర్వతాత్ । యేసంతి బ్రాహ్మణో
దేవాః తేభ్యో నిత్యం నమోనమః

సాయంకాల సంధ్యావందనమ్

శ్రీ గురుభ్యోనమః హరిః ఓం

(ఈ క్రింది శ్లోకమును పఠిస్తూ ఉదకమును శిరస్సున మార్జన చేసుకొనవలెను.)

అపవిత్రః పవిత్రోవా సర్వావస్థాం గతోపివా, యస్స్మరేత్ పుండరీకాక్షం
సబాహ్యా అభ్యంతరశ్శుచిః

పుండరీకాక్ష, పుండరీకాక్ష, పుండరీకాక్ష,

(మూడు సార్లు ఆచమనము)

ఓం కేశవాయ స్వాహా, ఓం నారాయణాయ స్వాహా, ఓం మాధవాయ స్వాహా,

ఓం గోవిందాయ నమః,

(కుడి అరచేతితో ఎడమ అరచేతిని ఉదకముతో స్పృశించవలెను)

ఓం విష్ణవే నమః,

(ఎడమ అరచేతితో కుడి అరచేతిని ఉదకముతో స్పృశించవలెను)

ఓం మధుసూదనాయ నమః,

(కుడి అరచేతి మూలముతో క్రింది పెదవిని స్పృశించవలెను)

ఓం త్రివిక్రమాయ నమః,

(కుడి అరచేతి మూలముతో పై పెదవిని స్పృశించవలెను)

ఓం వామనాయ నమః,

(ఉదకమును శిరస్సున మార్జన చేసుకొనవలెను.)

ఓం శ్రీధరాయ నమః,

(ఉదకమును శిరస్సున మార్జన చేసుకొనవలెను.)

ఓం హృషీకేశాయ నమః,

(ఎడమ అరచేతిలో ఉదకమును మార్జన చేసుకొనవలెను.)

ఓం పద్మనాభాయ నమః,

(పాదములయందు ఉదకమును మార్జన చేసుకొనవలెను.)

ఓం దామోదరాయ నమః,

(ఉదకమును శిరస్సున మార్జన చేసుకొనవలెను.)

ఓం సంకర్షణాయ నమః,

(పిడికిలితో గడ్డము క్రింది భాగమును స్పృశించవలెను)

ఓం వాసుదేవాయ నమః,

(కుడి బొటనవ్రేలు, చూపుడు వ్రేళ్ళతో కుడి నాసికను స్పృశించవలెను)

ఓం ప్రద్యుమ్నాయ నమః,

(కుడి బొటనవ్రేలు, చూపుడు వ్రేళ్ళతో ఎడమ నాసికను స్పృశించవలెను)

ఓం అనిరుద్ధాయ నమః,

(కుడి బొటనవ్రేలు, ఉంగరపు వ్రేళ్ళతో కుడి కంటిని స్పృశించవలెను)

ఓం పురుషోత్తమాయ నమః,

(కుడి బొటనవ్రేలు, ఉంగరపు వ్రేళ్ళతో ఎడమ కంటిని స్పృశించవలెను)

ఓం అధోక్షజాయ నమః,

(కుడి బొటనవ్రేలు, ఉంగరపు వ్రేళ్ళతో కుడి చెవిని స్పృశించవలెను)

ఓం నారసింహాయ నమః,

(కుడి బొటనవ్రేలు, ఉంగరపు వ్రేళ్ళతో ఎడమ చెవిని స్పృశించవలెను)

ఓం అచ్యుతాయ నమః,

(కుడి బొటనవ్రేలు, చిటికెన వ్రేళ్ళతో నాభిని స్పృశించవలెను)

ఓం జనార్ధనాయ నమః,

(కుడి అరచేతితో హృదయమును స్పృశించవలెను)

ఓం ఉపేంద్రాయ నమః,

(కుడి అరచేతితో శిరస్సును స్పృశించవలెను)

ఓం హరయే నమః,

(కుడి అరచేతితో కుడి భుజమును స్పృశించవలెను)

ఓం శ్రీ కృష్ణాయ నమః,
(కుడి అరచేతితో ఎడమ భుజమును స్పృశించవలెను)

ఓం స్వాహా, స్వాహా, స్వాహా (మూడు సార్లు ఆచమనము)
త్రిరోష్ఠౌ పరిమృజేత్,
(కుడి అరచేతి మూలముతో రెండు పెదవులను కుడినుండి ఎడమవైపునకు మూడుసార్లు స్పృశించవలెను)
సకృదుప స్పృశేత్,
(రెండు అరచేతులను ఉదకముతో స్పృశించవలెను)
దక్షిణేన **పాణినా** సవ్యంప్రోక్ష్య,
(కుడి చేతితో ఉదకమును)

పాదౌ, శిరః,
(పాదములయందు, శిరస్సుయందు మార్జన చేసి)
చక్షుషీ
(కుడి బొటనవ్రేలు, ఉంగరపు వ్రేళ్ళతో కుడి ఎడమ నేత్రములను స్పృశించి)
నాసికే
(కుడి బొటనవ్రేలు, చూపుడు వ్రేళ్ళతో కుడి ఎడమ నాసికలను స్పృశించి)
శ్రోత్రే,
(కుడి బొటనవ్రేలు, ఉంగరపు వ్రేళ్ళతో కుడి ఎడమ శ్రోత్రములను స్పృశించి)
అధ అప ఉప స్పృశేత్
(చివరగా రెండు అరచేతులను ఉదకముతో స్పృశించవలెను)

ఉత్తిష్ఠన్తు భూత పిశాచాః ఏతే భూమి భారకాః ఏతేషాం అవిరోధేన
బ్రహ్మకర్మ సమారభే ॥

(ప్రాణాయామము)

(కుడి బొటనవ్రేలితో కుడి ముక్కును మూసి క్రింది మంత్రమును జపిస్తూ ఎడమ ముక్కుతో గాలిని పీల్చవలెను) (పూరకం)

ఓం భూః, ఓం భువః, ఓగ్ంసువః, ఓం మహః, ఓం జనః, ఓం తపః,
ఓగ్ం సత్యం,

(కుడి మధ్య, ఉంగరపు వ్రేళ్ళతో ఎడమ ముక్కును కూడా మూసి క్రింది మంత్రమును జపిస్తూ గాలిని స్తంభింపచేయవలెను) (కుంభకం)

ఓం తత్సవితు ర్వరేణ్యం భర్గో దేవస్య ధీమహి ధియో యోనః
ప్రచోదయాత్

(ఎడమ ముక్కును మూసి వుంచి క్రింది మంత్రమును జపిస్తూ కుడి ముక్కునుండి గాలిని వదలివేయవలెను) (రేచకం)

ఓమాపో జ్యోతీ రసోమృతం బ్రహ్మ భూర్భువ స్సువరోం ॥

(సంకల్ప పఠనం)

మమోపాత్త సమస్త దురితక్షయ ద్వారా శ్రీపరమేశ్వర ముద్దిశ్య పరమేశ్వర ప్రీత్యర్థం, శుభే శోభనే ముహూర్తే, శ్రీమహా విష్ణోరాజ్ఞయా ప్రవర్తమానస్య అద్యబ్రహ్మణః, ద్వితీయ పరార్ధే, శ్వేతవరాహ కల్పే, వైవస్వత మన్వంతరే, కలియుగే, ప్రధమపాదే, జంబూద్వీపే, భరతవర్షే, భరతఖండే, మేరోర్దక్షిణ దిగ్భాగే, శ్రీశైలస్య వాయవ్యప్రదేశే కృష్ణా గోదావర్యోః మధ్యప్రదేశే, సమస్త దేవతా బ్రాహ్మణ హరిహర గురుచరణ సన్నిధౌ, అస్మిన్ వర్తమాన వ్యావహారిక చాంద్రమానేన శ్రీ ....నామ సంవత్సరే,.......అయనే ....ఋతౌ........మాసే, ...పక్షే, ...వాసరః, ...వాసరే, శుభ నక్షత్రే, శుభ యోగే, శుభ కరణే, ఏవంగుణ విశేషణ విశిష్టాయాం శుభతిథౌ, శ్రీపరమేశ్వర ముద్దిశ్య శ్రీపరమేశ్వర ప్రీత్యర్థం, సాయం సంధ్యాముపాశిషే. (ఉదకమును వదలవలెను)

ఓం ఆపో హిష్ఠా మయోభువః। (శిరస్సుయందు మార్జన చేయవలెను)
ఓం తాన ఊర్జే దధాతన। (పాదములయందు మార్జన చేయవలెను)
ఓం మహే రణాయచక్షసే। (హృదయమునందు మార్జన చేయవలెను)
ఓం యోవ శ్శివతమో రసః। (హృదయమునందు మార్జన చేయవలెను)
ఓం తస్య భాజయ తేహనః। (పాదములయందు మార్జన చేయవలెను)
ఓం ఉశతీ రివ మాతరః। (శిరస్సుయందు మార్జన చేయవలెను)

ఓం తస్మా అరంగమామవః । (శిరస్సుయందు మార్జన చేయవలెను)
ఓం యస్య క్షయాయ జిన్వథ । (హృదయమునందు మార్జన చేయవలెను)
ఓం ఆపో జనయథాచనః । (పాదములయందు మార్జన చేయవలెను)

(కుడి చేతిలో ఉదకమునుంచుకుని)

ఓం అగ్నిశ్చ మామన్యుశ్చ మన్యుపతయశ్చ మన్యు కృతేభ్యః, పాపేభ్యో రక్షన్తాం, యదహ్నా పాప మకార్షం, మనసా వాచా హస్తాభ్యాం, పద్భ్యా ముదరేణ శిశ్నా, అహ స్తదవలుమ్పతు, యత్కించ దురితం మయి, ఇదమహం మామమృత యోనౌ, సత్యే జ్యోతిషి జుహోమి స్వాహా (ఒకసారి ఆచమించవలెను)

ఓం స్వాహా, స్వాహా, స్వాహా (మూడు సార్లు ఆచమనము)

త్రిరోష్ఠౌ పరిమృజేత్,
(కుడి అరచేతి మూలముతో రెండు పెదవులను కుడినుండి ఎడమవైపునకు మూడుసార్లు స్పృశించవలెను)

సకృదుప స్పృశేత్,
(రెండు అరచేతులను ఉదకముతో స్పృశించవలెను)

దక్షిణేన పాణినా సవ్యంప్రోక్ష్య,
(కుడి చేతితో ఉదకమును)

పాదౌ, శిరః,
(పాదములయందు, శిరస్సుయందు మార్జన చేసి)

చక్షుషీ
(కుడి బొటనవ్రేలు, ఉంగరపు వ్రేళ్ళతో కుడి ఎడమ నేత్రములను స్పృశించి)

నాసికే
(కుడి బొటనవ్రేలు, చూపుడు వ్రేళ్ళతో కుడి ఎడమ నాసికలను స్పృశించి)

శ్రోత్రే,
(కుడి బొటనవ్రేలు, ఉంగరపు వ్రేళ్ళతో కుడి ఎడమ శ్రోత్రములను స్పృశించి)

అథ అప ఉప స్పృశేత్
(చివరగా రెండు అరచేతులను ఉదకముతో స్పృశించవలెను)

(ఈ క్రింది మంత్రములను జపిస్తూ శిరస్సున మార్జన చేయవలెను)
ఓం దధిక్రావుణ్ణో అకారిషం జిష్ణో రశ్వస్య వాజినః । సురభినో ముఖా కరత్ప్రణ ఆయూగ్ంషి తారిషత్ । ఆపో హిష్ఠా మయోభువ స్తాన ఊర్జే దధాతన । మహే రణాయ చక్షసే । యోవ శ్శివతమో రసస్తస్య భాజయ తేహనః । ఉశతీరివ మాతరః । తస్మా అరంగ మామవో యస్య క్షయాయ జిన్వథ । ఆపో జనయథాచనః ।

హిరణ్య వర్ణా శ్శుచయః పావకా యాసుజాతః కశ్యపో యాస్వింద్రః ।
అగ్నింయా గర్భం దధిరే విరూపా స్తాన ఆప శ్శగ్గ్స్యోనా భవంతు ।
యాసాగ్ం రాజా వరుణో యాతి మధ్యే సత్యానృతే అవపశ్యం జనానాం ।
మధుశ్చుత శ్శుచయో యాః పావకా స్తాన ఆప శ్శగ్గ్స్యోనా భవంతు ।
యాసాం దేవా దివి కృణ్వంతి భక్షంయా అంతరిక్షే బహుధా భవంతి ।
యాఃపృధివీం పయసోందంతి శుక్రా స్తాన ఆప శ్శగ్గ్స్యోనా భవంతు ।
శివేన మాచక్షుషా పశ్యతాప శ్శివయా తనువోప స్పృశత త్వచంమే ।
సర్వాగ్ం అగ్నీగ్ం రప్సుషదో హువేవో మయివర్చో బలమోజో నిధత్త ॥

(కుడి చేతిలో ఉదకమునుంచుకుని యీ క్రింది మంత్రమును జపించి)
ద్రుపదా దివ ముంచతు। ద్రుపదా దివే న్ముముచానః । స్విన్నస్స్నాత్వీ మలాదివ। పూతం పవిత్రే ణేవాజ్యం । ఆపశ్శుంధంతుమైనసః ।
(ఉదకమును ఎడమ నాసికతో వాసన చూసి ఎడమ భుజము వైపున వదలవలెను)

ఓం స్వాహో, స్వాహో, స్వాహో (మూడు సార్లు ఆచమనము)
త్రిరోష్ఠౌ పరిమృజేత్,
(కుడి అరచేతి మూలముతో రెండు పెదవులను కుడినుండి ఎడమవైపునకు మూడుసార్లు స్పృశించవలెను)

సకృదుప స్పృశేత్,
(రెండు అరచేతులలను ఉదకముతో స్పృశించవలెను)

దక్షిణేన పాణనా సవ్యంప్రోక్ష్య,
(కుడి చేతితో ఉదకమును)

పాదౌ, శిరః,
(పాదములయందు, శిరస్సుయందు మార్జన చేసి)

చక్షుషీ
(కుడి బొటనవ్రేలు, ఉంగరపు వ్రేళ్ళతో కుడి ఎడమ నేత్రములను స్పృశించి)

నాసికే
(కుడి బొటనవ్రేలు, చూపుడు వ్రేళ్ళతో కుడి ఎడమ నాసికలను స్పృశించి)

శ్రోత్రే,
(కుడి బొటనవ్రేలు, ఉంగరపు వ్రేళ్ళతో కుడి ఎడమ శ్రోత్రములను స్పృశించి)

అధ అప ఉప స్పృశేత్
(చివరగా రెండు అరచేతులను ఉదకముతో స్పృశించవలెను)

పూర్వోక్త ఏవంగుణ విశేషణ విశిష్టాయాం శుభతిధౌ, శ్రీపరమేశ్వర ముద్దిశ్య శ్రీపరమేశ్వర ప్రీత్యర్థం, ముఖ్య కాలాతిక్రమణ దోష ప్రాయశ్చిత్తార్ఘ్య పూర్వక సాయం సంధ్యాంగ అర్ఘ్యప్రదానం కరిష్యే

(ప్రాణాయామము)

(కుడి బొటనవ్రేలితో కుడి ముక్కును మూసి క్రింది మంత్రమును జపిస్తూ ఎడమ ముక్కుతో గాలిని పీల్చవలెను) (పూరకం)

ఓం భూః, ఓం భువః, ఓగ్ంసువః, ఓం మహః,
ఓం జనః, ఓం తపః, ఓగ్ం సత్యం,

(కుడి మధ్య, ఉంగరపు వ్రేళ్ళతో ఎడమ ముక్కును కూడా మూసి క్రింది మంత్రమును జపిస్తూ గాలిని స్తంభింపచేయవలెను) (కుంభకం)

ఓం తత్సవితు ర్వరేణ్యం భర్గో దేవస్య ధీమహి ధియో యోనః ప్రచోదయాత్

(ఎడమ ముక్కును మూసి వుంచి క్రింది మంత్రమును జపిస్తూ కుడి ముక్కునుండి గాలిని వదలివేయవలెను) (రేచకం)

ఓమాపో జ్యోతీ రసోమృతం బ్రహ్మ భూర్భువ స్సువరోం ॥

(పై సంకల్పం చెప్పి ఉదకమును వదలవలెను)

1) ఓం భూః, ఓం భువః, ఓగ్ంసువః, ఓం మహః, ఓం జనః, ఓం తపః, ఓగ్ం సత్యం, ఓం తత్సవితు ర్వరేణ్యం భర్గో దేవస్య ధీమహి ధియో యోనః ప్రచోదయాత్ । ఓమాపో జ్యోతీ రసోమృతం బ్రహ్మ భూర్భువ స్సువరోం ॥
(పడమర ముఖముగా కూర్చుని దోసిలితో ఉదకమును పళ్ళెములో వదలవలెను.)

2) ఓం తత్సవితు ర్వరేణ్యం భర్గో దేవస్య ధీమహి ధియో యోనః ప్రచోదయాత్ ।
(పడమర ముఖముగా కూర్చుని దోసిలితో ఉదకమును పళ్ళెములో వదలవలెను.)

3) ఓం తత్సవితు ర్వరేణ్యం భర్గో దేవస్య ధీమహి ధియో యోనః ప్రచోదయాత్ ।
(పడమర ముఖముగా కూర్చుని దోసిలితో ఉదకమును పళ్ళెములో వదలవలెను.)

4) ఓం తత్సవితు ర్వరేణ్యం భర్గో దేవస్య ధీమహి ధియో యోనః ప్రచోదయాత్ ।
(పడమర ముఖముగా కూర్చుని దోసిలితో ఉదకమును పళ్ళెములో వదలవలెను.)

(కుడి చేతిలో ఉదకమునుంచుకుని లేచి నిలబడి
యీ క్రింది మంత్రమును జపించి)

ఓం ఉద్యన్త మస్తంయన్త మాదిత్య మభిధ్యాయన్ కుర్వన్ బ్రాహ్మణో విద్వాన్ సకలం భద్రమశ్నుతే అసావాదిత్యో బ్రహ్మేతి బ్రహ్మైవసన్ బ్రహ్మాప్యేతి య ఏవం వేద । అసావాదిత్యో బ్రహ్మ

(ఉదకమును వదులుతూ ప్రదక్షిణ చేయవలెను)

ఓం స్వాహా, స్వాహా, స్వాహా (మూడు సార్లు ఆచమనము)

త్రిరోష్ఠౌ పరిమృజేత్,
(కుడి అరచేతి మూలముతో రెండు పెదవులను కుడినుండి ఎడమవైపునకు మూడుసార్లు స్పృశించవలెను)

సకృదుప స్పృశేత్,
(రెండు అరచేతులను ఉదకముతో స్పృశించవలెను)

దక్షిణేన పాణినా సవ్యంప్రోక్ష్య,
(కుడి చేతితో ఉదకమును)

పాదౌ, శిరః,
(పాదములయందు, శిరస్సుయందు మార్జన చేసి)

చక్షుషీ
(కుడి బొటనవ్రేలు, ఉంగరపు వ్రేళ్ళతో కుడి ఎడమ నేత్రములను స్పృశించి)

నాసికే
(కుడి బొటనవ్రేలు, చూపుడు వ్రేళ్ళతో కుడి ఎడమ నాసికలను స్పృశించి)

శ్రోత్రే,
(కుడి బొటనవ్రేలు, ఉంగరపు వ్రేళ్ళతో కుడి ఎడమ శ్రోత్రములను స్పృశించి)

అథ అప ఉప స్పృశేత్
(చివరగా రెండు అరచేతులను ఉదకముతో స్పృశించవలెను)

పూర్వోక్త ఏవంగుణ విశేషణ విశిష్టాయాం శుభతిథౌ, శ్రీపరమేశ్వర ముద్దిశ్య శ్రీపరమేశ్వర ప్రీత్యర్థం సాయం సంధ్యాంగ తర్పణం కరిష్యే

(పై సంకల్పం చెప్పి ఉదకమును వదలవలెను)

సంధ్యాం తర్పయామి, (ఉదకమును వదలవలెను)
సరస్వతీం తర్పయామి (ఉదకమును వదలవలెను)
వైష్ణవీం తర్పయామి, (ఉదకమును వదలవలెను)
నిమృజీం తర్పయామి (ఉదకమును వదలవలెను)

ఓం స్వాహా, స్వాహా, స్వాహా (మూడు సార్లు ఆచమనము)

త్రిరోష్ఠౌ పరిమృజేత్,
(కుడి అరచేతి మూలముతో రెండు పెదవులను కుడినుండి ఎడమవైపునకు మూడుసార్లు స్పృశించవలెను)

సకృదుప స్పృశేత్,
(రెండు అరచేతులను ఉదకముతో స్పృశించవలెను)

దక్షిణేన పాణినా సవ్యంప్రోక్ష్య,
(కుడి చేతితో ఉదకమును)

పాదౌ, శిరః,
(పాదములయందు, శిరస్సుయందు మార్జన చేసి)

చక్షుషీ
(కుడి బొటనవ్రేలు, ఉంగరపు వ్రేళ్ళతో కుడి ఎడమ నేత్రములను స్పృశించి)
నాసికే
(కుడి బొటనవ్రేలు, చూపుడు వ్రేళ్ళతో కుడి ఎడమ నాసికలను స్పృశించి)
శ్రోత్రే,
(కుడి బొటనవ్రేలు, ఉంగరపు వ్రేళ్ళతో కుడి ఎడమ శ్రోత్రములను స్పృశించి)
అథ అప ఉప స్పృశేత్
(చివరగా రెండు అరచేతులను ఉదకముతో స్పృశించవలెను)

(ఈ క్రింది మంత్రములను పఠించవలెను)

ఓమిత్యేకాక్షరం బ్రహ్మ । అగ్నిర్దేవతా బ్రహ్మ ఇత్యార్షం । గాయత్రం ఛందం పరమాత్మం సరూపం । సాయుజ్యంవినియోగం । ఆయాతు వరదా దేవీ అక్షరం బ్రహ్మ సమ్మితం । గాయత్రీం ఛందసాం మాతేదం బ్రహ్మ జుషస్వమే।

యదహ్నాత్ కురుతే పాపం తదహ్నాత్ ప్రతిముచ్యతే । యద్రాత్ర్యాత్ కురుతే పాపం తద్రాత్ర్యాత్ ప్రతిముచ్యతే । సర్వవర్ణే మహాదేవి సన్ధ్యా విద్యే సరస్వతి। ఓజోసి సహోసి బలమసి భ్రాజోసి దేవానాం ధామ నామాసి విశ్వమసి విశ్వాయు స్సర్వమసి సర్వాయురభిభూరోం

గాయత్రీ మావాహయామి

(రెండు అరచేతులనుపుస్తకమువలె చేర్చి హృదయమువైపుఅభిముఖముగా చేసి అధోముఖముగా త్రిప్పవలెను)

సావిత్రీ మావాహయామి

(రెండు అరచేతులనుపుస్తకమువలె చేర్చి హృదయమువైపుఅభిముఖముగా చేసి అధోముఖముగా త్రిప్పవలెను)

సరస్వతీ మావాహయామి

(రెండు అరచేతులనుపుస్తకమువలె చేర్చి హృదయమువైపుఅభిముఖముగా చేసి అధోముఖముగా త్రిప్పవలెను)

ఛందర్షీ నావాహయామి

(రెండు అరచేతులనుపుస్తకమువలె చేర్చి హృదయమువైపుఅభిముఖముగా చేసి అధోముఖముగా త్రిప్పవలెను)

శ్రియ మావాహయామి

(రెండు అరచేతులనుపుస్తకమువలె చేర్చి హృదయమువైపుఅభిముఖముగా చేసి అధోముఖముగా త్రిప్పవలెను)

గాయత్ర్యా గాయత్రీ చ్ఛన్దో విశ్వామిత్ర ఋషిః
సవితా దేవతా
అగ్నిర్ముఖం (కుడి అరచేతితో ముఖమును తాకవలెను)
బ్రహ్మ శిరో (కుడి అరచేతితో శిరస్సును తాకవలెను)
విష్ణుర్ హృదయగ్ం (కుడి అరచేతితో హృదయమును తాకవలెను)
రుద్రశ్శిఖా (కుడి అరచేతితో శిఖను తాకవలెను)
పృథివీ యోనిః (రెండు అంచేతులతో భూమిని తాకవలెను)

ప్రాణాపాన వ్యానోదాన సమానా సప్రాణా శ్వేతవర్ణా సాంఖ్యాయన సగోత్రా గాయత్రీ చతుర్విగ్ంశత్యక్షరా త్రిపదా షట్కుక్షిః పంచశీర్షోప నయనే వినియోగ ఓం భూః, ఓం భువః, ఓగ్ంసువః ఓం మహః, ఓం జనః, ఓం తపః, ఓగ్ం సత్యం, ఓం తత్సవితు ర్వరేణ్యం భర్గో దేవస్య ధీమహి ధియో యోనః ప్రచోదయాత్ । ఓమాపో జ్యోతీ రసోమృతం బ్రహ్మ భూర్భువ స్సువరోం ॥

ఓం తత్సవితు ర్వరేణ్యగ్గ్ స్వాహా	(ఆచమనం)
ఓం భర్గో దేవస్య ధీమహి స్వాహా	(ఆచమనం)
ఓం ధియో యోనః ప్రచోదయాత్ స్వాహా	(ఆచమనం)

ఓం ఆపో హిష్ఠా మయోభువః ।

(కుడి అరచేతితో ఎడమ అరచేతిని స్పృశించవలెను)

ఓం తాన ఊర్జే దధాతన ।

(ఎడమ అరచేతితో కుడి అరచేతిని స్పృశించవలెను)

ఓం మహేరణాయ చక్షసే ।

(కుడి అరచేతి మూలముతో క్రిందిపెదవిని కుడినుండి ఎడమవైపునకు స్పృశించవలెను)

ఓం యోవ శ్శివతమో రసః ।

(కుడి అరచేతి మూలముతో పైపెదవిని కుడినుండి ఎడమవైపునకు స్పృశించవలెను)

ఓం తస్య భాజయ తేహనః ।

(శిరస్సుయందు మార్జన చేయవలెను)

ఓం ఉశతీ రివ మాతరః ।

(శిరస్సుయందు మార్జన చేయవలెను)

ఓం తస్మా అరంగ మామవః ।

(ఎడమ అరచేతి యందు మార్జన చేయవలెను)

ఓం యస్య క్షయాయ జిన్వథ ।

(పాదములయందు మార్జన చేయవలెను)

ఓం ఆపో జనయథాచనః ।

(శిరస్సుయందు మార్జన చేయవలెను)

ఓం భూః,	(ఎడికిలితో గడ్డము క్రింది భాగమును స్పృశించవలెను)
ఓం భువః,	(కుడి బొటనవ్రేలు, చూపుడు వ్రేళ్ళతో కుడి నాసికను స్పృశించవలెను)
ఓగ్ంసువః,	(కుడి బొటనవ్రేలు, చూపుడు వ్రేళ్ళతో ఎడమ నాసికను స్పృశించవలెను)
ఓం మహః,	(కుడి బొటనవ్రేలు, ఉంగరపు వ్రేళ్ళతో కుడి నేత్రమును స్పృశించవలెను)
ఓం జనః,	(కుడి బొటనవ్రేలు, ఉంగరపు వ్రేళ్ళతో ఎడమ నేత్రమును స్పృశించవలెను)
ఓం తపః,	(కుడి బొటనవ్రేలు, ఉంగరపు వ్రేళ్ళతో కుడి శ్రోత్రమును స్పృశించవలెను)
ఓగ్ం సత్యం	(కుడి బొటనవ్రేలు, ఉంగరపు వ్రేళ్ళతో ఎడమ శ్రోత్రమును స్పృశించవలెను)
ఓం తత్సవితు ర్వరేణ్యం	(కుడి బొటనవ్రేలు, చిటికిన వ్రేళ్ళతో నాభిని స్పృశించవలెను)
ఓం భర్గో దేవస్య ధీమహి	(కుడి అరచేతితో హృదయమును స్పృశించవలెను)
ఓం ధియో యోనః ప్రచోదయాత్	(కుడి అరచేతితో శిరస్సును స్పృశించవలెను)
ఓమాపో జ్యోతీ రసః	(కుడి అరచేతితో కుడి భుజమును స్పృశించవలెను)
ఓం అమృతం బ్రహ్మ భూర్భువస్సువరోం	(కుడి అరచేతితో ఎడమ భుజమును స్పృశించవలెను)

(మూడు మారులు ప్రాణాయామము)

1. (కుడి బొటనవ్రేలితో కుడి ముక్కును మూసి క్రింది మంత్రమును జపిస్తూ ఎడమ ముక్కుతో గాలిని పీల్చవలెను) (పూరకం)
ఓం భూః, ఓం భువః, ఓగ్ంసువః, ఓం మహః, ఓం జనః, ఓం తపః, ఓగ్ం సత్యం,

(కుడి మధ్య, ఉంగరపు వ్రేళ్ళతో ఎడమ ముక్కును కూడా మూసి క్రింది మంత్రమును జపిస్తూ గాలిని స్తంభింపచేయవలెను) (కుంభకం)
ఓం తత్సవితు ర్వరేణ్యం భర్గో దేవస్య ధీమహి ధియో యోనః ప్రచోదయాత్।

(ఎడమ ముక్కును మూసి వుంచి క్రింది మంత్రమును జపిస్తూ కుడి ముక్కునుండి గాలిని వదలవలెను) (రేచకం)
ఓమాపో జ్యోతీ రసోమృతం బ్రహ్మ భూర్భువస్సువరోం ॥

2. (కుడి మధ్య, ఉంగరపు వ్రేళ్ళతో ఎడమ ముక్కును మూసి క్రింది మంత్రమును జపిస్తూ కుడి ముక్కుతో గాలిని పీల్చవలెను) (పూరకం)
ఓం భూః, ఓం భువః, ఓగ్ంసువః, ఓం మహః, ఓం జనః, ఓం తపః, ఓగ్ం సత్యం,

(కుడి బొటనవ్రేలితో కుడి ముక్కును కూడా మూసి క్రింది మంత్రమును జపిస్తూ గాలిని స్తంభింపచేయవలెను) (కుంభకం)
ఓం తత్సవితు ర్వరేణ్యం భర్గో దేవస్య ధీమహి ధియో యోనః ప్రచోదయాత్।

(కుడి ముక్కును మూసి వుంచి క్రింది మంత్రమును జపిస్తూ ఎడమ ముక్కునుండి గాలిని వదలివేయవలెను) (రేచకం)
ఓమాపో జ్యోతీ రసోమృతం బ్రహ్మ భూర్భువస్సువరోం ॥

3. (కుడి బొటనవ్రేలితో కుడి ముక్కును మూసి క్రింధి మంత్రమును జపిస్తూ ఎడమ ముక్కుతో గాలిని పీల్చవలెను) (పూరకం)

ఓం భూః, ఓం భువః, ఓగ్ంసువః, ఓం మహః, ఓం జనః, ఓం తపః, ఓగ్ం సత్యం,

(కుడి మధ్య, ఉంగరపు వ్రేళ్ళతో ఎడమ ముక్కును కూడా మూసి క్రింది మంత్రమును జపిస్తూ గాలిని స్తంభింపచేయవలెను) (కుంభకం)

ఓం తత్సవితు ర్వరేణ్యం భర్గో దేవస్య ధీమహి ధియో యోనః ప్రచోదయాత్।

(ఎడమ ముక్కును మూసి వుంచి క్రింది మంత్రమును జపిస్తూ కుడి ముక్కునుండి గాలిని వదలివేయవలెను) (రేచకం)

ఓమాపో జ్యోతీ రసోమృతం బ్రహ్మ భూర్భువస్సువరోం ॥

పూర్వోక్త ఏవంగుణ విశేషణ విశిష్టాయాం శుభతిథౌ, శ్రీపరమేశ్వర ముద్దిశ్య శ్రీపరమేశ్వర ప్రీత్యర్థం సాయం సంధ్యాంగ యధాశక్తి గాయత్రీ మహామంత్ర జపం కరిష్యే

(పై సంకల్పం చెప్పి ఉదకమును వదలవలెను)

ఓం తత్సవితుః బ్రహ్మాత్మనే అంగుష్ఠాభ్యాం నమః

(కుడి ఏడమ చూపుడు వ్రేళ్ళతో కుడి ఏడమ బొటన వ్రేళ్ళ మూలమునుండి చివరివరకు స్పృశించవలెను)

ఓం వరేణ్యం విష్ణ్వాత్మనే తర్జనీభ్యాం నమః

(కుడి ఏడమ బొటనవ్రేళ్ళతో కుడి ఏడమ చూపుడు వ్రేళ్ళ మూలమునుండి చివరివరకు స్పృశించవలెను)

ఓం భర్గో దేవస్య రుద్రాత్మనే మధ్యమాభ్యాం నమః

(కుడి ఏడమ బొటనవ్రేళ్ళతో కుడి ఏడమ మధ్య వ్రేళ్ళ మూలమునుండి చివరివరకు స్పృశించవలెను)

ఓం ధీమహి సత్యాత్మనే అనామికాభ్యాం నమః

(కుడి ఏడమ బొటనవ్రేళ్ళతో కుడి ఏడమ ఉంగరపు వ్రేళ్ళ మూలమునుండి చివరివరకు స్పృశించవలెను)

ఓం ధియో యోనః జ్ఞానాత్మనే కనిష్ఠికాభ్యాం నమః

(కుడి ఏడమ బొటనవ్రేళ్ళతో కుడి ఏడమ చిటికిన వ్రేళ్ళ మూలమునుండి చివరివరకు స్పృశించవలెను)

ఓం ప్రచోదయాత్ సర్వాత్మనే కరతలకర పృష్ఠాభ్యాం నమః

(కుడి ఎడమ అరచేతుల వెనుక భాగములను ఒకదానితో నొకదానిని స్పృశించవలెను)

ఓం తత్సవితుః బ్రహ్మాత్మనే హృదయాయ నమః

(కుడిచేతితో హృదయమును స్పృశించవలెను)

ఓం వరేణ్యం విష్ణ్వాత్మనే శిరసే స్వాహా

(కుడిచేతితో శిరస్సును స్పృశించవలెను)

ఓం భర్గో దేవస్య రుద్రాత్మనే శిఖాయై వషట్

(కుడిచేతితో శిఖను స్పృశించి శిరస్సు చుట్టుత్రిప్పి ఎడమచేతిని తాకవలెను)

ఓం ధీమహి సత్యాత్మనే కవచాయ హుం

(కుడి ఎడమ చేతులతో ఎడమ కుడి చెవులను పట్టుకొనవలెను)

ఓం ధియో యోనః జ్ఞానాత్మనే నేత్రత్రయాయ వౌషట్

(కుడిచేతితో రెండు నేత్రములను స్పృశించి చేతిని శిరస్సు చుట్టూ త్రిప్పి ఎడమ చేతిని త్రాకవలెను)

ఓం ప్రచోదయాత్ సర్వాత్మనే అస్త్రాయ ఫట్

(కుడిచేతితో శిరస్సు చుట్టూ త్రిప్పి ఎడమ చేతిని త్రాకవలెను)

భూర్భువ స్సువరోమితి దిగ్బంధః

(కుడి చూపుడు వ్రేలుతో ఎడమ చూపుడు వ్రేలును బంధించవలెను)

(ధ్యానం చేయవలెను)

ధ్యానం॥ ముక్తా విద్రుమ హేమనీల ధవళ ఛ్ఛాయైః ముఖైస్త్రీక్షణైః యుక్తామిందు నిబద్ధ రత్న మకుటాం తత్వార్ధ వర్ణాత్మికాం । గాయత్రీం వరదాభయ అంకుశ కశాః శుభ్రం కపాలంగదాం । శంఖం చక్ర మధారవింద యుగళం హస్తైర్వహంతీం భజే ॥

సుముఖం సంపుటం చైవ వితతం విస్తృతం తథా । ద్విముఖం త్రిముఖం చైవ చతుఃపంచముఖం తథా । షణ్ముఖోధో ముఖంచైవ వ్యాపకాంజలికం తథా । శకటం యమపాశంచ గ్రథితం సన్ముఖోన్ముఖం । ప్రలంబం ముష్టికం చైవ మత్స్యః కూర్మో వరాహకం । సింహాక్రాంతం మహాక్రాంతం ముద్గరం పల్లవం తథా । చతుర్వింశంతి ముద్రావై గాయత్ర్యాం సుప్రతిష్ఠితాః। ఇతి ముద్రా నజానాతి గాయత్రీ నిష్ఫలా భవేత్ ॥

యోదేవః సవితాస్మాకం ధియో ధర్మా ధిగోచరాః । ప్రేరయేత్ తస్య యద్భర్గః తద్వరేణ్య ముపాస్మహే ।

గురుర్బ్రహ్మ గురుర్విష్ణుః గురుర్దేవో మహేశ్వరః । గురుస్సాక్షాత్ పరబ్రహ్మ తస్మై శ్రీ గురవేనమః ॥

(క్రింది గాయత్రీ మంత్రమును పదకొండు మారులుగాని, పదునెనిమిది మారులుగాని, ఇరువది ఎనిమిది మారులుగాని, నూట ఎనిమిది మారులుగాని జపముచేయవలెను)

(పడమర ముఖముగా కూర్చుని కుడిచేతిని నాసిక యందుంచి వ్రేళ్ల కణుపులమీద లెక్కించుతూ జపము చేయవలెను)

(కుడి బొటనవ్రేలితో కుడిచేతి ఉంగరపువ్రేలి మూలమునుండి రెండవ కణుపును ఒకటిగా లెక్కించి, ఉంగరపువ్రేలి మూలమును రెండు గాను, చిటికినవ్రేలి మూలమును మూడుగాను, పై రెండు కణుపులను నాలుగు,

ఐదుగాను, ఉంగరపు వ్రేలి మూడవ కణుపును ఆరుగాను, మధ్యమవ్రేలిపై కణుపును ఏడుగాను, చూపుడువ్రేలి పై కణుపును ఎనిమిదిగను, క్రింది రెండు కణుపులను తొమ్మిది, పదిగను లెక్కింపవలెను. బొటనవ్రేలితో లెక్కించునప్పుడు ఒక కణుపునుంచి మరియొక కణుపుమీదకు జరుపవలెనేకాని, పైకెత్తి పెట్టకూడదు. ఆవిధముగానే, పదిసార్లు లెక్కించిన తరువాత, బొటనవ్రేలిని పైకెత్తకుండగనే వెనుకకు జరుపుతూ ఉంగరపువ్రేలి మూలమునుండి రెండవకణుపు దగ్గరకు అనగా ఒకటి దగ్గరకు తీసుకురావలెను. అది పదకొండవసారియగును. ఎన్నిసార్లు జపము చేయాలన్నా యీవిధముగనే చేయవలెను)

ఓం భూర్భువస్సువః ఓం తత్సవితు ర్వరేణ్యం భర్గో దేవస్య ధీమహి
ధియో యోనః ప్రచోదయాత్

హరిః ఓం తత్సత్ బ్రహ్మార్పణమస్తు
(జపాంతమందు ఉదకమును వదలవలెను)

ఓం తత్సవితు ర్వరేణ్యగ్గ్ స్వాహా (ఆచమనం)
ఓం భర్గో దేవస్య ధీమహి స్వాహా (ఆచమనం)
ఓం ధియో యోనః ప్రచోదయాత్ స్వాహా (ఆచమనం)

ఓం ఆపో హిష్ఠా మయోభువః ।

(కుడి అరచేతితో ఎడమ అరచేతిని స్పృశించవలెను)

ఓం తాన ఊర్జే దధాతన ।

(ఎడమ అరచేతితో కుడి అరచేతిని స్పృశించవలెను)

ఓం మహేరణాయ చక్షసే ।

(కుడి అరచేతి మూలముతో క్రిందిపెదవిని కుడినుండి
ఎడమవైపునకు స్పృశించవలెను)

ఓం యోవ శ్శివతమో రసః ।

(కుడి అరచేతి మూలముతో పైపెదవిని కుడినుండి ఎడమవైపునకు స్పృశించవలెను)

ఓం తస్య భాజయ తేహనః ।

(శిరస్సుయందు మార్జన చేయవలెను)

ఓం ఉశతీ రివ మాతరః ।

(శిరస్సుయందు మార్జన చేయవలెను)

ఓం తస్మా అరంగ మామవః ।

(ఎడమ అరచేతి యందు మార్జన చేయవలెను)

ఓం యస్య క్షయాయ జిన్వథ ।

(పాదములయందు మార్జన చేయవలెను)

ఓం ఆపో జనయథాచనః ।

(శిరస్సుయందు మార్జన చేయవలెను)

ఓం భూః,	(పిడికిలితో గడ్డము క్రింది భాగమును స్పృశించవలెను)
ఓం భువః,	(కుడి బొటనవ్రేలు, చూపుడు వ్రేళ్ళతో కుడి నాసికను స్పృశించవలెను)
ఓగ్ంసువః,	(కుడ బొటనవ్రేలు, చూపుడు వ్రేళ్ళతో ఎడమ నాసికను స్పృశించవలెను)
ఓం మహః,	(కుడి బొటనవ్రేలు, ఉంగరపు వ్రేళ్ళతో కుడి నేత్రమును స్పృశించవలెను)
ఓం జనః,	(కుడి బొటనవ్రేలు, ఉంగరపు వ్రేళ్ళతో ఎడమ నేత్రమును స్పృశించవలెను)
ఓం తపః,	(కుడి బొటనవ్రేలు, ఉంగరపు వ్రేళ్ళతో కుడి శ్రోత్రమును స్పృశించవలెను)

ఓగ్ం సత్యం	(కుడి బొటనవ్రేలు, ఉంగరపు వ్రేళ్ళతో ఎడమ శ్రోత్రమును స్పృశించవలెను)
ఓం తత్సవితు ర్వరేణ్యం	(కుడి బొటనవ్రేలు, చిటికిన వ్రేళ్ళతో నాభిని స్పృశించవలెను)
ఓం భర్గో దేవస్య ధీమహి	(కుడి అరచేతితో హృదయమును స్పృశించవలెను)
ఓం ధియో యోనః ప్రచోదయాత్	(కుడి అరచేతితో శిరస్సును స్పృశించవలెను)
ఓమాపో జ్యోతీ రసః	(కుడి అరచేతితో కుడి భుజమును స్పృశించవలెను)
ఓం అమృతం బ్రహ్మ భూర్భువస్సువరోం	(కుడి అరచేతితో ఎడమ భుజమును స్పృశించవలెను)

పూర్వోక్త ఏవంగుణ విశేషణ విశిష్టాయాం శుభతిథౌ, శ్రీపరమేశ్వర ముద్దిశ్య శ్రీపరమేశ్వర ప్రీత్యర్థం, సాయం సంధ్యాంగ యధాశక్తి గాయత్రీ మహామంత్ర జపావసానం కరిష్యే

(పై సంకల్పం చెప్పి ఉదకమును వదలవలెను)

ఓం తత్సవితుః బ్రహ్మాత్మనే అంగుష్ఠాభ్యాం నమః

(కుడి ఎడమ చూపుడు వ్రేళ్ళతో కుడి ఎడమ బొటన వ్రేళ్ళ మూలమునుండి చివరివరకు స్పృశించవలెను)

ఓం వరేణ్యం విష్ణ్వాత్మనే తర్జనీభ్యాం నమః

(కుడి ఎడమ బొటనవ్రేళ్ళతో కుడి ఎడమ చూపుడు వ్రేళ్ళ మూలమునుండి చివరివరకు స్పృశించవలెను)

ఓం భర్గో దేవస్య రుద్రాత్మనే మధ్యమాభ్యాం నమః

(కుడి ఎడమ బొటనవ్రేళ్ళతో కుడి ఎడమ మధ్య వ్రేళ్ళ మూలమునుండి చివరివరకు స్పృశించవలెను)

ఓం ధీమహి సత్యాత్మనే అనామికాభ్యాం నమః

(కుడి ఏడమ బొటనవ్రేళ్ళతో కుడి ఏడమ ఉంగరపు వ్రేళ్ళ మూలమునుండి చివరివరకు స్పృశించవలెను)

ఓం ధియో యోనః జ్ఞానాత్మనే కనిష్ఠికాభ్యాం నమః

(కుడి ఏడమ బొటనవ్రేళ్ళతో కుడి ఏడమ చిటికిన వ్రేళ్ళ మూలమునుండి చివరివరకు స్పృశించవలెను)

ఓం ప్రచోదయాత్ సర్వాత్మనే కరతలకర పృష్ఠాభ్యాం నమః

(కుడి ఎడమ అరచేతుల వెనుక భాగములను ఒకదానితో నొకదానిని స్పృశించవలెను)

ఓం తత్సవితుః బ్రహ్మాత్మనే హృదయాయ నమః

(కుడిచేతితో హృదయమును స్పృశించవలెను)

ఓం వరేణ్యం విష్ణ్వాత్మనే శిరసే స్వాహా

(కుడిచేతితో శిరస్సును స్పృశించవలెను)

ఓం భర్గో దేవస్య రుద్రాత్మనే శిఖాయై వషట్

(కుడిచేతితో శిఖను స్పృశించి శిరస్సు చుట్టుత్రిప్పి ఎడమచేతిని తాకవలెను)

ఓం ధీమహి సత్యాత్మనే కవచాయ హుం

(కుడి ఎడమ చేతులతో ఎడమ కుడి చెవులను పట్టుకొనవలెను)

ఓం ధియో యోనః జ్ఞానాత్మనే నేత్రత్రయాయ వౌషట్

(కుడిచేతితో రెండు నేత్రములను స్పృశించి చేతిని శిరస్సు చుట్టూ త్రిప్పి ఎడమ చేతిని త్రాకవలెను)

ఓం ప్రచోదయాత్ సర్వాత్మనే అస్త్రాయ ఫట్

(కుడిచేతితో శిరస్సు చుట్టూ త్రిప్పి ఎడమ చేతిని త్రాకవలెను)

సువ ర్భువ ర్భూరోమితి దిగ్విమోకః

(కుడి చూపుడు వ్రేలుతో ఎడమ చూపుడు వ్రేలును స్పృశించి విడదీయవలెను)

(ధ్యానం చేయవలెను)

ధ్యానం॥ ముక్తా విద్రుమ హేమనీల ధవళ ఛ్ఛాయైః ముఖైస్త్రీక్షణైః యుక్తామిందు నిబద్ధరత్న మకుటాం తత్వార్ధ వర్ణాత్మికాం । గాయత్రీం వరదాభయ అంకుశకశాః శుభ్రం కపాలం గదాం శంఖం చక్ర మధారవింద యుగళం హస్తైర్వహంతీం భజే ॥ సురభిర్ జ్ఞాన చక్రేచ యోనిఃకూర్మోధ పంకజం । లింగం నిర్యాణ ముద్రాచేత్ అష్టముద్రాః ప్రకీర్తితాః ॥

హరిః ఓం తత్సత్ బ్రహ్మార్పణమస్తు
(అని ఉదకమును వదలవలెను)

ఓం స్వాహా, స్వాహా, స్వాహా (మూడు సార్లు ఆచమనము)

త్రిరోష్ఠౌ పరిమృజేత్,

(కుడి అరచేతి మూలముతో రెండు పెదవులను కుడినుండి ఎడమవైపునకు మూడుసార్లు స్పృశించవలెను)

సకృదుప స్పృశేత్,

(రెండు అరచేతులను ఉదకముతో స్పృశించవలెను)

దక్షిణేన పాణినా సవ్యంప్రోక్ష్య,

(కుడి చేతితో ఉదకమును)

పాదౌ, శిరః,

(పాదములయందు, శిరస్సుయందు మార్జన చేసి)

చక్షుషీ

(కుడి బొటనవ్రేలు, ఉంగరపు వ్రేళ్ళతో కుడి ఎడమ నేత్రములను స్పృశించి)

నాసికే

(కుడి బొటనవ్రేలు, చూపుడు వ్రేళ్ళతో కుడి ఎడమ నాసికలను స్పృశించి)

శ్రోత్రే,

(కుడి బొటనవ్రేలు, ఉంగరపు వ్రేళ్ళతో కుడి ఎడమ శ్రోత్రములను స్పృశించి)

అధ అప ఉప స్పృశేత్

(చివరగా రెండు అరచేతులను ఉదకముతో స్పృశించవలెను)

పూర్వోక్త ఏవంగుణ విశేషణ విశిష్టాయాం శుభతిథౌ, శ్రీపరమేశ్వర ముద్దిశ్య శ్రీపరమేశ్వర ప్రీత్యర్థం, సాయం సంధ్యాంగ సూర్యోపస్థానం కరిష్యే

(అని ఉదకమును వదలవలెను)

(పడమరముఖముగా నిలబడి నమస్కరించవలెను)

ఓం ఇమంమే వరుణ శ్రుధీహవ మద్యాచ మృడయ । త్వా మవస్యు రాచకే। తత్వాయామి బ్రహ్మణా వన్దమాన స్తదాశాస్తే యజమానో హవిర్భిః । అహేడమానో వరుణేహ బోధ్యురుశగ్ం సమాన ఆయుః ప్రమోషీః । యచ్చిద్ధితే విశోయధా ప్రదేవ వరుణ వ్రతం । మినీమసి ద్యవిద్యవి । యత్కించేదం వరుణ దైవ్యే జనేభిద్రోహం మనుష్యా శ్చరామసి । అచిత్తీ యత్తవ ధర్మా యుయోపి మమాన స్తస్మా దేనసో దేవరీరిషః । కితవాసో యద్రిరిపు ర్నదీవి యద్వాఘా సత్య ముతయన్న విద్మ । సర్వా తావిష్య శిథిరేవ దేవాధాతే స్యామ వరుణ ప్రియాసః ॥

ఓం నమఃప్రాచ్యై దిశే యాశ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతివసంత్యేతాభ్యశ్చ నమః

(తూర్పుగా తిరిగి నమస్కరించవలెను)

నమో దక్షిణాయై దిశే యాశ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతివసంత్యేతాభ్యశ్చ నమః

(దక్షిణదిశగా తిరిగి నమస్కరించవలెను)

నమఃప్రతీచ్యై దిశే యాశ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతివసంత్యేతాభ్యశ్చ నమః

(పశ్చిమ దిశగా తిరిగి నమస్కరించవలెను)

నమ ఉదీచ్యై దిశే యాశ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతివసంత్యేతాభ్యశ్చ నమః

(ఉత్తర దిశగా తిరిగి నమస్కరించవలెను)

నమ ఊర్ధ్వాయై దిశే యాశ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతివసంత్యేతాభ్యశ్చ నమః

(ఊర్ధ్వ దిశగా తిరిగి నమస్కరించవలెను)

నమోధరాయై దిశే యాశ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతివసంత్యేతాభ్యశ్చ నమః

(అధో దిశగా తిరిగి నమస్కరించవలెను)

నమోవాంతరాయై దిశే యాశ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతివసంత్యేతాభ్యశ్చ నమః
(ప్రదక్షిణం చేస్తూ నమస్కరించవలెను)
నమో గంగా యమునయో ర్మధ్యే యే వసంతి తేమే ప్రసన్నాత్మానః చిరంజీవితం వర్ధయంతి నమో గంగా యమునయో ర్మునిభ్యశ్చ నమో నమో గంగాయమునయో ర్మునిభ్యశ్చ నమః ॥

సంధ్యాయైనమః । (నిలబడి తూర్పుగా తిరిగి నమస్కరించవలెను)
సావిత్ర్యైనమః । (నిలబడి దక్షిణదిశగా తిరిగి నమస్కరించవలెను)
గాయత్ర్యైనమః । (నిలబడి పశ్చిమ దిశగా తిరిగి నమస్కరించవలెను)
సరస్వత్యైనమః । (నిలబడి ఉత్తర దిశగా తిరిగి నమస్కరించవలెను)
సర్వాభ్యో దేవతాభ్యోనమః । (నిలబడి తూర్పుగా తిరిగి నమస్కరించవలెను)
దేవేభ్యోనమః । (నిలబడి దక్షిణదిశగా తిరిగి నమస్కరించవలెను)
ఋషిభ్యోనమః । (నిలబడి పశ్చిమ దిశగా తిరిగి నమస్కరించవలెను)
మునిభ్యోనమః । (నిలబడి ఉత్తర దిశగా తిరిగి నమస్కరించవలెను)
గురుభ్యోనమః । (నిలబడి తూర్పుగా తిరిగి నమస్కరించవలెను)
పితృభ్యోనమః । (నిలబడి దక్షిణదిశగా తిరిగి నమస్కరించవలెను)
మాతృభ్యోనమః (నిలబడి పశ్చిమ దిశగా తిరిగి నమస్కరించవలెను)

(కూర్చుని యీ క్రింది శ్లోకములను, మంత్రములను పఠింపవలెను)
కామోకార్షీన్మన్యురకార్షీ న్నమోనమః ॥
పృధివ్యాపస్తేజో వాయు రాకాశాత్, ఓం నమో భగవతే వాసుదేవాయ యాగ్ంసదా సర్వ భూతాని చరాణి స్థావరాణిచ, సాయం ప్రాతః నమస్యంతి సామా సంధ్యా అభిరక్షతు ॥
శివాయ విష్ణురూపాయ శివరూపాయ విష్ణవే । శివస్య హృదయం విష్ణుః విష్ణోశ్చ హృదయగ్ం శివః । యధా శివమయో విష్ణుః ఏవం విష్ణు మయశ్శివః। యధాంతరం నపశ్యామి తధామే స్వస్తిరాయుషి ।
నమో బ్రహ్మణ్య దేవాయ గోబ్రాహ్మణ హితాయచ । జగద్ధితాయ కృష్ణాయ గోవిందాయ నమోనమః ॥

ఉత్తమే శిఖరే జాతే భూమ్యాం పర్వత మూర్ధని । బ్రాహ్మణేభ్యః అభ్యనుజ్ఞాతా గచ్ఛదేవి యధాసుఖం । స్తుతోమయా వరదా వేదమాతా ప్రచోదయంతీ పవనే ద్విజాతా । ఆయుఃపృధివ్యాం ద్రవిణం బ్రహ్మవర్చసం మహ్యాందత్వా ప్రజాతుం బ్రహ్మలోకం ॥

నమోస్త్వనంతాయ సహస్ర మూర్తయే సహస్ర పాదాక్షి శిరోరుబాహవే ।
సహస్ర నామ్నే పురుషాయ శాశ్వతే సహస్రకోటి యుగధారిణేనమః ॥
ఇదం ద్యావాపృధివీ సత్యమస్తు పిత ర్మాత ర్యదిహోప బ్రువేవాం ।
భూతం దేవానా మవమే అవోభి ర్విద్యా మేషం వృజనం జీరదానుం ॥
ఆకాశాత్ పతితం తోయం యధా గచ్ఛతి సాగరం । సర్వదేవ నమస్కారః కేశవం ప్రతిగచ్ఛతి ॥
సర్వవేదేషు యత్పుణ్యం సర్వతీర్థేషు యత్ఫలం । తత్ఫలం పురుష ఆప్నోతి స్తుత్వాదేవం జనార్దనం ॥
శ్రీ స్తుత్వాదేవం జనార్దన ఓం నమ ఇతి
వాసనాత్ వాసుదేవస్య వాసితంతే జగత్రయం సర్వభూత నివాసోసి శ్రీ వాసుదేవ నమోస్తుతే

(కుడి ఎడమ చేతులతో ఎడమ కుడి చెవులను పట్టుకొని)
చతుస్సాగర పర్యంతం గోబ్రాహ్మణేభ్యః శుభంభవతు.....(త్ర్యార్షేయ/పంచార్షేయ/సప్తార్షేయ) ప్రవరాన్విత.......గోత్రః ఆపస్తంబ సూత్రః కృష్ణయజుశ్శాఖాధ్యాయీ..........శర్మాహంభో అభివాదయే
(అని చెప్పవలెను)

ఓం స్వాహా, స్వాహా, స్వాహా (మూడు సార్లు ఆచమనము)
త్రిరోష్ఠౌ పరిమృజేత్,
(కుడి అరచేతి మూలముతో రెండు పెదవులను కుడినుండి ఎడమవైపునకు మూడుసార్లు స్పృశించవలెను)
సకృదుప స్పృశేత్,
(రెండు అరచేతులను ఉదకముతో స్పృశించవలెను)

దక్షిణేన పాణినా సవ్యంప్రోక్ష్య,

(కుడి చేతితో ఉదకమును)

పాదౌ, శిరః,

(పాదములయందు, శిరస్సుయందు మార్జన చేసి)

చక్షుషీ

(కుడి బొటనవ్రేలు, ఉంగరపు వ్రేళ్ళతో కుడి ఎడమ నేత్రములను స్పృశించి)

నాసికే

(కుడి బొటనవ్రేలు, చూపుడు వ్రేళ్ళతో కుడి ఎడమ నాసికలను స్పృశించి)

శ్రోత్రే,

(కుడి బొటనవ్రేలు, ఉంగరపు వ్రేళ్ళతో కుడి ఎడమ శ్రోత్రములను స్పృశించి)

అథ అప ఉప స్పృశేత్

(చివరగా రెండు అరచేతులను ఉదకముతో స్పృశించవలెను)

(మూడుసార్లు ఆచమనము)

ఓం కేశవాయ స్వాహా, ఓం నారాయణాయ స్వాహా, ఓం మాధవాయ స్వాహా,

ఓం గోవిందాయ నమః,

(కుడి అరచేతితో ఎడమ అరచేతిని ఉదకముతో స్పృశించవలెను)

ఓం విష్ణవే నమః,

(ఎడమ అరచేతితో కుడి అరచేతిని ఉదకముతో స్పృశించవలెను)

ఓం మధుసూదనాయ నమః,

(కుడి అరచేతి మూలముతో క్రింది పెదవిని స్పృశించవలెను)

ఓం త్రివిక్రమాయ నమః,

(కుడి అరచేతి మూలముతో పై పెదవిని స్పృశించవలెను)

ఓం వామనాయ నమః,

(ఉదకమును శిరస్సున మార్జన చేసుకొనవలెను.)

ఓం శ్రీధరాయ నమః,

(ఉదకమును శిరస్సున మార్జన చేసుకొనవలెను.)

ఓం హృషీకేశాయ నమః,

(ఎడమ అరచేతిలో ఉదకమును మార్జన చేసుకొనవలెను.)

ఓం పద్మనాభాయ నమః,

(పాదములయందు ఉదకమును మార్జన చేసుకొనవలెను.)

ఓం దామోదరాయ నమః,

(ఉదకమును శిరస్సున మార్జన చేసుకొనవలెను.)

ఓం సంకర్షణాయ నమః,

(పిడికిలితో గడ్డము క్రింది భాగమును స్పృశించవలెను)

ఓం వాసుదేవాయ నమః,

(కుడి బొటనవ్రేలు, చూపుడు వ్రేళ్ళతో కుడి నాసికను స్పృశించవలెను)

ఓం ప్రద్యుమ్నాయ నమః,

(కుడి బొటనవ్రేలు, చూపుడు వ్రేళ్ళతో ఎడమ నాసికను స్పృశించవలెను)

ఓం అనిరుద్ధాయ నమః,

(కుడి బొటనవ్రేలు, ఉంగరపు వ్రేళ్ళతో కుడి కంటిని స్పృశించవలెను)

ఓం పురుషోత్తమాయ నమః,

(కుడి బొటనవ్రేలు, ఉంగరపు వ్రేళ్ళతో ఎడమ కంటిని స్పృశించవలెను)

ఓం అధోక్షజాయ నమః,

(కుడి బొటనవ్రేలు, ఉంగరపు వ్రేళ్ళతో కుడి చెవిని స్పృశించవలెను)

ఓం నారసింహాయ నమః,

(కుడి బొటనవ్రేలు, ఉంగరపు వ్రేళ్ళతో ఎడమ చెవిని స్పృశించవలెను)

ఓం అచ్యుతాయ నమః,

(కుడి బొటనవ్రేలు, చిటికెన వ్రేళ్ళతో నాభిని స్పృశించవలెను)

ఓం జనార్దనాయ నమః,

(కుడి అరచేతితో హృదయమును స్పృశించవలెను)

ఓం ఉపేంద్రాయ నమః,

(కుడి అరచేతితో శిరస్సును స్పృశించవలెను)

ఓం హరయే నమః,

(కుడి అరచేతితో కుడి భుజమును స్పృశించవలెను)

ఓం శ్రీ కృష్ణాయ నమః,

(కుడి అరచేతితో ఎడమ భుజమును స్పృశించవలెను)

కాయేనవాచా మనసేంద్రియైర్వా బుధ్ధ్యాత్మనావా ప్రకృతేః స్వభావాత్,
కరోమి యద్యత్ సకలం పరస్మై నారాయణాయేతి సమర్పయామి
(అని ఉదకమును వదలవలెను)
అనేన సాయం సంధ్యావందనేనచ భగవాన్ సర్వాత్మకః ఏతత్ఫలం శ్రీ పరమేశ్వరార్పణమస్తు (అని ఉదకమును వదలవలెను)
హరిః ఓమ్ తత్సత్ బ్రహ్మార్పణమస్తు

రామాయ రామభద్రాయ రామచంద్రాయ వేధసే రఘునాథాయ నాథాయ
సీతాయాః పతయేనమః

ఆబ్రహ్మ లోకా దాశేషా దాలోకా లోక పర్వతాత్ । యేసంతి బ్రాహ్మణో
దేవాః తేభ్యో నిత్యం నమోనమః

ప్రతిపదార్థ సధ్యావందనమ్

1. కేశవః :- శోభనాః కేశాః యస్యసః కేశవః కశ్చ ఈ శశ్చ కేశౌ, తావస్మిన్స్త అతి కేశవః

2. నారాయణః :- నారా అపః అయనంస్థానం యస్యసః నారాయణః నరసమూహో నారం తస్యాయన మితివా.

3. మాధవః :- మాయాః రమాయః ధవః పతిః = మాధవః

4. గోవిందః :- గాం = భూమిం, ధేనుం, స్వర్గం, వేదంవా విందత ఇతి గోవిందః

5. విష్ణుః :- విశ్వం వేవేష్టి వ్యాప్నోతీతి విష్ణుః

6. మధు సూదనః :- మధు నామ రాక్షస స్యహంతా = మధుసూదనః

7. త్రివిక్రమః :- బలిబంధన కాలే త్రిషులోకేషు త్రయోవిక్రమాః పాద న్యాసాః యస్య సః = త్రివిక్రమః

8. వామనత్వాద్వామనః

9. శ్రీధరః - శ్రియం లక్ష్మీ ధరతీతి శ్రీధరః

10. హృషీకేశః :-హృషీకాణా మింద్రియాణామీశః హృషీకేశః

11. పద్మ నాభః :- (పద్మ నాభౌ యస్య సః పద్మనాభః నాభియందు పద్మము గలవాడు)

12. దామోదరః :- (ఉదరే దామ యస్యేతి దామోదరః ఉదరమందు తులసిమాలిక గలవాడు.)

13. సంకర్షణః :- (శత్రూన్ సంకర్ష తీతి సంకర్షణః శత్రువులను సంహరించువాడు)

14. వాసుదేవ ః :- (పసంత్యస్మిన్ జగతీతి వాసుః వాసుశ్చాసౌ దేవశ్చ
వాసుదేవః అన్ని జగములను తనయందుగల దేవుఁడు)

15. ప్రద్యుమ్న ః :- (ప్రకృష్టం ద్యుమ్నం బలమస్య ప్రద్యుమ్నః
ప్రకృష్మమైన బలము గలవాఁడు)

16. అనిరుద్ధ ః :- (న నిరుద్ధతే పరై రి త్యనిరుద్ధః పరులచేత నడ్డగింప
బడనివాఁడు)

17. పురుషోత్తమః :- (పురు షే షూత్తమః యస్య సః పురుషోత్తమః
పురుషులయం దుత్తముఁడు)

18. అధోక్షజః :- (అధోక్షాణాం జితేంద్రియాణాం జాయతే ప్రత్యక్షీ
భవతీతి అధోక్షజః జితేంద్రియులకు బ్రత్యక్షమగువాఁడు)

19. నారసింహః :- (యస్యనరః సింహ కరాళో స్తీతి నారసింహః సింహ
ముఖము గలిగిన నరుఁడు)

20. అచ్యుతః :- (నాస్తి చ్యుతం స్ఖలనం స్వపదా దృస్య. తనచోటునుండి
భ్రంశము నొందనివాఁడు)

21. జనార్ధనః :- (జనాన్ అర్దయ తీతి జనార్దనః ప్రళయకాలమున
ఎల్లజనులను బీడించువాఁడు)

22. ఉపేంద్రః :- (ఇంద్రలోకా దుపరి తిష్ఠతీతి ఉపేంద్రః
ఇంద్రలోకముకంటెఁ బైలోకమున నుండువాఁడు)

23. హరిః :- (హరతీతి హరిః నశింపజేయువాఁడు)

24. కృష్ణః :- (సర్వం కరోతీతి కృష్ణః అన్నిటినిఁ జేయువాఁడు
ఇట్టి నామములుగల భగవంతునిఁ గూర్చి నమస్కరించుచున్నాను.

భూతపిశాచోచ్చాటనము

ఉత్తిష్ఠన్తు భూతపిశాచాః ఏతే భూమి భారకాః
ఏతేషా మవిరోధేన బ్రహ్మకర్మ సమారభే॥

టీ: భూమిభారకాః = భూమిజనులకు భారమును కలిగించెడి, ఏతే = ఈ, భూతపిశాచాః = భూతములు, పిశాచములు, ఉత్తిష్ఠన్తు = లేచిపోయెదుగాక, ఏతేషాం = ఈ భూతపిశాములయొక్క, అవిరోధేన = విరోధమునుండి బాసి, బ్రహ్మకర్మ = సన్ధ్యావందనమును, సమారభే = చక్కఁగా నుపక్రమించు చున్నాడను.

ప్రాణాయామము

గాయత్రీమంత్రము నొకసారి ధ్యానించుచు, కుడిముక్కున వాయువును నిదానముగఁ బూరింపవలయును. ఇది పూరకము. మఱియొకసారి జపించుచు పూరించిన వాయువును కడుపులో నిలువవలయును. ఇది కుంభకము. మఱియొకసారి జపించుచు లోనిలిచియున్న గాలిని ఎడమ ముక్కునుండి వెలుపలికి విడువవలయును. ఇది రేచకము. ఈ పూరక కుంభక రేచకములు సమాన కాలవ్యవస్థితములుగ నుండుట ఆవశ్యకము. ఆ కాలపరిమాణమును గాయత్రీ మంత్రోచ్చారణ వలనఁ దెలిసికొననగు. పూరక కుంభక రేచకములు గలిసి యొక ప్రాణాయామము. (ఇది ఆయుష్యవృద్ధిదము.)

మన్త్రము

ఓమ్ భూః ఓ మ్భువః ఓగ్ం సువః ఓం మహః ఓం జనః ఓం తపః ఓగ్ం సత్యం ఓం త త్సవితు ర్వరేణ్యం భర్గో దేవస్య ధీమహి ధియో యోనః ప్రచోదయాత్ ఓ మాపోజ్యోతీ రసో మృతమ్ బ్రహ్మ భూ ర్భువ స్సువ రోం.

మమ ఉపాత్త సమస్త దురితక్షయద్వారా శ్రీపరమేశ్వరముద్దిశ్య-శ్రీపరమేశ్వర ప్రీత్యర్థం - శుభేశోభనే ముహూర్తే శ్రీ మహావిష్ణో రాజ్ఞయా

ప్రవర్తమానస్య అద్యబ్రహ్మణః ద్వితీయ పరార్థే శ్రీ శ్వేతవరాహ కల్పే వైవస్వత మన్వంతరే కలియుగే ప్రథమపాదే జంబూద్వీపే భరతవర్షే భరతఖండే మేరోః దక్షిణ దిగ్భాగే శ్రీశైలస్య మాయువ్య ప్రదేశే సమస్తదేవతా భగవత్ బ్రాహ్మణ హరిహర- గురుచరణ సన్నిధౌ అస్మిన్ వర్తమానే వ్యావహారిక చాంద్రమానేన ....నామ సంవత్సరే .... ఆయనే ...... ఋతౌ, ... మాసే ....పక్షే .... తిథౌ .... వాసరే శుభ నక్షత్రే శుభయోగే శుభకరణే ఏవంగుణ విశేషణ విశిష్టాయాం శుభతిథౌ మమ ఉపాత్త దురితక్షయద్వారా శ్రీ పరమేశ్వర ముద్దిశ్య, శ్రీ పరమేశ్వర ప్రీత్యర్థం ప్రాతః సన్ధ్యాముపాసిష్యే.

మార్జన మన్త్రమ్

ఆపో హి ష్ఠామయోభువః, తాన ఊర్జే దధాతన మహేరణాయ చక్షసే, యోవశ్శివ తమోరసః, తస్య భాజయతే-హనః, ఉశతీరివ మాతరః, తస్మా అరంగ మామవో యస్యక్షయాయ జిన్వథ అపోజనయథా చనః

టీ: ఆపః = ఉదకములారా, హి = మీరలే, మయోభువః = సుఖమును స్థాపించువారలు, స్థా = అయియున్నారు. తాః = మీరు, నః = మాకు, ఊర్జే = ఆహారమును, దధాతన = ఒసగుడు, మహే = మిక్కిలి, రణాయ = సుందరమైనట్టి, చక్షసే = ఇన్ద్రియజ్ఞానము కొఱకు, వః = మీయొక్క శివతమః = అత్యంత సుఖదమైన, రసః = రసము, యః = ఏదియో = , తస్య = దానిని, ఉశతీః = ప్రేమగల, మాతరఇవ = తల్లులవలె, ఇహ = ఈలోకమందు, నః=మాకు, భాజయత = కలిగింపుడు, యస్య = వేనియొక్క, క్షయాయ = ఉనికిచేత, జిన్వథ = సంతసిల్లుచున్నారో, తస్మై = వానికొఱకు, వః=మిమ్ములను, అరం = శ్రీఘ్రముగ, గమామ = పొందెదము, ఆపః = ఉదకములార, నఃమమ్ము, జనయథా చ = సంతానవంతులనుగాఁ గూడఁ జేయుఁడీ.

జలపాన మన్త్రములు - ఉదయమున

సూర్యశ్చ మా మన్యుశ్చ మన్యుపతయశ్చ, మన్యుకృతేభ్యః పాపేభ్యో రక్షన్తాం యద్రాత్ర్యా పాప మకార్షం, మనసా, వాచా హస్తాభ్యాం పద్భ్యా ముదరేణ శిశ్నా రాత్రిస్త దవలుమ్పతు, యత్కించ దురితం మయి ఇద మహం మా మమృతయో-నౌ సూర్యే జ్యోతిషి జుహోమి స్వాహా

టీ: సూర్యశ్చ = సూర్యుఁడును, మన్యుశ్చ = జ్ఞానియును, మన్యుపతయశ్చ = దేశికవర్యులును, మా = నన్ను, మన్యుకృతేభ్యః = మనఃకృతములైన, పాపేభ్యః = పాపములనుండి, రక్షంతాం = కాపాడుదురుగాత, రాత్ర్యా = రాత్రియందు, మనసా = మనస్సుచేతను, వాచా = వాక్కులచేతను, హస్తాభ్యాం = చేతులచేతను, పద్భ్యాం = పాదములచేతను, ఉదరేణ = పొట్టచేతను, శిశ్నా = శేఫస్సుచేతను, యత్పాపం = ఏ పాపమును, అకార్షం = చేసితినో, తత్ = దానిని, రాత్రి=నిశి, అవలుమ్పతు = పోఁగొట్టుఁగాక. కిఇ్చ = ఇదిగాక, మయి = నాయందు, యత్ దురితం = ఏ పాపములున్నవో, ఇదం = వీనిని, మాం = నాది యను భావమును, అహం = నేననుభావమును, అమృతయోనౌ = ముక్తిదాయకమైన, సూర్యే = సూర్యునియొక్క, జ్యోతిషీ = తేజస్సునందు, జుహోమి = వ్రేల్చుచున్నాను, స్వాహా = నాశమగుఁగాక.

మధ్యాహ్నమున

ఆపః పునన్తు పృథివీం పృథివీ పూతా పునాతుమాం పునస్తు పునన్సు బ్రహ్మణస్పతి ర్బ్రహ్మపూతా పునాతు మాం, యదుచ్ఛిష్ట మభోజ్యం, య ద్వా దుశ్చరితం మమ, సర్వం పునన్తు మా మాపో సతాం చ, ప్రతిగ్రహగ్గ్ స్వాహా.

టీ: ఆపః = ఉదకములు, పృథివీం = భూమిని, పునన్తు = శుద్ధిచేయుఁగాక, పూతా = పవిత్రయైన, పృథివీ = భూమి, మాం = నన్ను, పునాతు

= శుద్ధిచేయుఁగాక, బ్రహ్మణస్పతిఃవేదాధిదేవతయగు పరమాత్మ, పునన్తు = (నన్ను) శుద్ధునిఁజేయుఁగాక, పూతా = పవిత్ర స్వరూపుఁడైన, బ్రహ్మ = పరిబ్రహ్మము, మాం = నన్ను, పునాతు = శుద్ధునిఁజేయుఁగాక, ఉచ్ఛిష్టం = ఎంగిలియు, అభోజ్యం = తినఁదగనిదియు, యత్ = ఏది కలదో (అవి తినిన దోషమును) మమ = నాయొక్క, యద్వాదుశ్చరితం = మటి యే పాపము గలదో, (తత్ = ఆ) సర్వం = అంతయును, అసతాం = అయోగ్యులనుండి, ప్రతిగ్రహంచ = గైకొనిన దాన దోషమును, ఆపః ఉదకములు, స్వాహా = నాశనము చేసి, మాం = నన్ను, పునన్తు = శుద్ధునిఁజేయుఁగాక.

సాయంకాలమున

అగ్ని శ్చ మామన్యు శ్చ మన్యుపతయ శ్చ మన్యుకృతేభ్యః పాపేభ్యో రక్షంతాం య దహ్నా పాప మకార్షం మనసా వాచా హస్తాభ్యాం పద్భ్యా ముదరేణ శిశ్నా అహస్తదవలుమ్పతు, యత్కించ దురితం మయి ఇద మహం మా మమృత యోనౌ సత్యేజ్యోతిషి జుహోమి స్వాహా.

టీ: అగ్నిః చ = అగ్నిదేవుఁడును, మన్యుః చ = జ్ఞానియును, మన్యుపతయః చ = దేశికవర్యులును, మా = నన్ను, మన్యుకృతేభ్యః = మనఃకృతములైన, పాపేభ్యః = పాపములనుండి, రక్షంతాం = కాపాడుదురుగాక, అహ్నః=పగటియందు, మనసా = మనస్సుచేతను, వాచా = వాక్కులచేతను, హస్తాభ్యాం = చేతులచేతను, పద్భ్యాం = పాదములచేతను, ఉదరేణ = పొట్టచేతను, శిశ్నా = శేఫస్సుచేతను, యత్‌పాపం = ఏ పాపమును, అకార్షం = చేసితినో, తత్ = దానిని, అహః = పగలు, అవలుమ్పతు = పోఁగొట్టుఁగాక, కిఞ్చ = ఇవిగాక, మయి = నాయందు, యత్ దురితం = ఏ పాపములున్నవో, ఇదం = వీనిని, మాం = నాది యను భావమును, అహం = నేనను భావమును, అమృతయోనౌ = ముక్తిదాయకమైన, సత్యే = పరమాత్మయొక్క, జ్యోతిషి

= తేజస్సునందు, జుహోమి = వ్రేల్చుచున్నాను. స్వాహా = నాశమగుఁ గాక.

దధిక్రావ్ణ్ణో అకారిషం, జిష్ణో రశ్వస్య వాజినః, సురభినో ముఖాకర త్ప్రణ ఆయూగ్ంషి తారిషత్ ఆపోహిష్ఠా మయోభువః తా న ఊర్జే దధాతన మహేరణాయ చక్షసే యో వ శ్శివ తమో రసః తస్య భాజయతే హనః ఉశతీరివ మాతరః తస్మా అరంగమామ వో యస్య క్షయాయ జిన్వధ ఆపో జనయధా చ నః

టీ: జిష్ణోః = విజయుఁడును, అశ్వస్య = అశ్వరూపుఁడును, వాజినః = భక్తరక్షకుఁడును, అయిన, దధిక్రావ్ణ్ణః = అగ్నిహోత్రుని, అకారిషం = (స్తోత్రమును) చేసెదను, నః = మాయొక్క, ముఖా = ముఖములను, సురభి = పవిత్రములైనవిగా, కరత్ = చేయుఁగాక, నః = మాయొక్క ఆయూగ్ంషి = ఆయుస్సులను, ప్రతారిషత్ = మిక్కిలి వృద్ధిపరచుఁగాక (తఱువాత 'ఆపోహిష్ఠా' యను మన్త్రమునకు యధాపూర్వముగా నర్థము (గ్రహించునది).

పునర్మార్జన మన్త్రము

హిరణ్యవర్ణా శ్శుచయః పావకాః యాసు జాతః కశ్యపో యా స్వింద్రః అగ్నిం యా గర్భం దధిరే విరూపాస్తాన ఆపశ్శగ్ స్యోనా భవన్తు॥ యా సాగ్ం రాజా వరుణోయాతి మధ్యే సత్యానృతే అవపశ్యం జననాం మధుశ్చుతశ్శుచయో యాః పావకా స్తాన ఆపశ్శగ్ స్యోనా భవన్తు॥ యా సాం దేవా దివికృణ్వన్తి భక్షం యా అన్తరిక్షే బహుదాభవన్తి, యాః పృదివీంపయ సోన్దన్తి శుక్రాస్తాన ఆపశ్శగ్గ్ స్యోనా భవన్తు॥ శివేన మా చక్షుషా పశ్యతాప శ్శివయా తనువోపస్స్పృశ తత్వచమే సర్వాగ్ం అగ్నిగ్ం రప్పుషదో హువే వోమయి వర్చో బల వాజో నిదత్త॥

టీ: హిరణ్యవర్ణాః = ఏవి బంగారు రంగుఁ గలిగియున్నవో, శుచయః ఏవి పరిశుద్ధములో, పావకాః = ఏవి పవిత్రము చేయునవియో, యాసు = వేనియందు, కశ్యపః = బ్రహ్మయును, యాసు=వేనియందు, ఇన్ద్రః = ఇంద్రుఁడును, జాతః = పుట్టెనో, యాః = ఏవి, అగ్నిం = బడబానలమును, గర్భం = కడుపున, దధిరే = దాల్చినవో, విరూపాః = ఏవి విశేషరూపమును గలిగియున్నవో, తాః = అట్టి, ఆపః = జలములు, నః = మాకు, శం = ఐహిక సుఖమును, స్యోనా = అముష్మిక సుఖమును, భవన్తు = (ఇచ్చునవి) అగుఁగాక.

యాసాంమధ్యే = వేని నడుమనుండి, రాజావరుణః = ప్రభువైన వరుణదేవుఁడు, జనానాం = జనులయొక్క సత్యానృతే = నిజాబద్ధములను, అవపశ్యన్ = చూచుచు, యాతి = పోవుచున్నాఁడో, యాః = ఏవి, మధుశ్చ్యుతః = మాధుర్యము గురియునవియో, శుచయః = శుద్ధములైనవో, పావకాః = పవిత్రములను జేయునవియో, తాః = అట్టి, ఆపః = ఉదకములు, శం = ఐహికసుఖమును, స్యోనాః = ఆముష్మికసుఖమును, భవన్తు = (ఇచ్చునవి)అగుఁగాక.

దేవాః = సుపర్వులు, దివి = స్వర్గములో, యాసాంభక్షం = వేనినిఁ దినుటకొఱకు, కృణ్వన్తి = ఉపయోగము చేసికొనుచున్నారో, యాః = ఏవి, అన్తరిక్షే = ఆకాశమున, బహుధా = అనేక విధముల, భవన్తి = అగుచున్నవో, యాః = ఏవి, పృథివీం = భూమిని, పయసా = వర్షోదకరూపమున, ఉన్దన్తి = తడుపుచున్నవో, తాః = అట్టి, శుక్రాః = తెల్లని, ఆపః = ఉదకములు, సః = మాకు, శం = ఐహిక సుఖమును, స్యోనా = ఆముష్మిక సుఖమును, భవన్తు = (కలిగించునవి) అగుఁగాక.

ఆపః = ఉదకములారా, మా = నన్ను, శివేన = శుభంకరములైన, చక్షుషా = దృష్టితో, పశ్యత = చూడుఁడు. శివయా = సుఖకరమైన, తనువా = రూపముతో, మే = నాయొక్క త్వచమ్ = శరీరమును,

ఉపస్పృశత = తాకుఁడు, వః = మీయొక్క, అప్సుషదః = ఉదకమందున్న, సర్వాన్ = సమస్తమైన, అగ్నీన్ = తేజస్సులను గూర్చి, వర్చః = వర్చస్సును, బలమ్ = శక్తిని, ఓజః = సంతోషమును, మయి = నాయందు, నిధత్త = మిక్కిలిగానుంచుడని, హువే = వేడుకొనుచున్నాను.

ద్రుపదా దివ ముఞ్చతు ద్రుపదా ది వేన్ముమాచనః స్విన్న స్స్నాత్వీ మలా దివ పూతం పవిత్రేణే వాజ్యం అపశ్శున్ధన్తు మైనసః

టీ: ద్రుపదాత్ = బండకొయ్యనుండి, ఇన్ముముచానః, ఇవ = విడిపిఁపబడిన వానివలెను, స్విన్నః=చెమటపట్టినవాఁడు, స్నాత్వీ = స్నానము చేసి, మలాదివ = మలదూరుఁడైనయట్లును, పవిత్రేణ = దర్భపవిత్రముచేత, పూతం = శుద్ధమైన, ఆజ్యం ఇవ = నేతివలెను, ఏనసః = పాపమనెడు, ద్రుపదాత్ = బండకొయ్యనుండి, ముఞ్చతు ఇవ = విడిపించిన రీతిగా, అపః జలములు, మా = నన్ను, శున్ధన్తు = పరిశుద్ధునిఁ జేయుఁగాత.

అర్ఘ్యప్రదానము, ఉదయమున

పూర్వోక్త ఏవంగుణ విశేషణ విశిష్టాయాం శుభతిథౌ ముఖ్యకాలాతిక్రమణ దోష పరిహారార్థం ప్రాయశ్చిత్తార్ఘ్య ప్రధానయుక్త ప్రాతరర్ఘ్య ప్రదానం కరిష్యే।

ఓం భూర్భువసువః తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గోదేవస్య ధీమహీ ధియోయోనః ప్రచోదయాత్ (ఈ మంత్రమును పఠించుచూ సూర్యాభిముఖముగా ముమ్మాఱుదకమును దోసిటితో విడువవలయును)

(ప్రాయశ్చిత్తార్ఘ్యము)

ఓం భూః ఓం భువః ఓగ్ం సువః, ఓం మహః, ఓం జనః, ఓం తపః, ఓగ్ం సత్యం ఓం తత్సవితు ర్వరేణ్యం భర్గోదేవస్య ధీమహీ ధియోయోనః

ప్రచోదయాత్ ఓం ఆపోజ్యోతీ ర సోమృతం బ్రహ్మ భూ ర్భువ స్సువ రోం.

(ఈ మన్త్రముతో నాల్గవసారి విడువవలయును)

ఉద్యంత మస్తం యస్త మాదిత్య మభిధ్యాయన్ కుర్వన్ బ్రాహ్మణో విద్వాన్ త్సకలం భద్రమశ్ను తే అసావాదిత్యో బ్రహ్మేతి బ్రహ్మైవసన్ బ్రహ్మేప్యేతి య ఏవం వేద అసావాదిత్యో బ్రహ్మ.

టీ:ఉద్యన్తం = ఉదయించుచున్నట్టియు, అస్తంయస్తం = అస్తమించుచున్నట్టియు, ఆదిత్యం = సూర్యుని, అభిధ్యాయన్ = మనస్సునందు నిలుపుచు, కుర్వన్ = ప్రదక్షిణము చేయుచు, అసౌ = ఈ, ఆదిత్యః = సూర్యుఁడే, బ్రహ్మ ఇతి = పరవస్తువు అని, విద్వాన్ = తెలిసికొనునట్టి, బ్రాహ్మణః = బ్రహ్మజ్ఞాని, సకలం = సమస్తములైన, భద్రం = శుభములను, అశ్ను తే = పొందుచున్నాఁడు. యః = ఎవ్వఁడు, ఏవం = ఈ విధముగా, అసౌ = ఈ, ఆదిత్యః = సూర్యుఁడే, బ్రహ్మ = పరవస్తువని, వేద = తెలిసికొనుచున్నాఁడో (అతఁడు) బ్రహ్మైవసన్ = పరవస్తురూపియై, బ్రహ్మ = భగవంతుని, ఏతి = పొందుచున్నాడు.

(సాయంకాలమునను పై తీరుననే ఆచరించవలెను)

హగ్ంస శ్శుచిష ద్వసు రన్తరిక్ష సద్ధోతా వేదిష దతిధి ర్దురోణసత్ నృష ద్వరస దృత స ద్వ్యోమ స దబ్జా గోజా ఋతజా అద్రిజా ఋతం బృహత్.

టీ: శుచిషత్ = పరిశుద్ధుడును, వసుః = జగద్వ్యాపియును, ఆంతరిక్షసత్ = అన్నిటిలోపల నుండువాఁడును, హోతా = అగ్నిజాతుఁడును, వేదిషత్ = వేదికయందున్నవాఁడును, అతిథిః = అతీతుడై యున్నవాఁడును, దురోణసత్ = బ్రహ్మాండగృహమందుండువాఁడును, నృషత్ = మనుజులయందుండువాఁడును, వరసత్ = జ్ఞానులయందుండువాఁడును, ఋతసత్ = పాదములు లేని యురగాదులయందుండువాఁడును, వ్యోమసత్ = సర్వావకాశమున నిండియుండువాఁడును, అబ్జా =

జలజములందుండువాఁడును, గోజా = గోవు మొదలగు పశువులందుండువాఁడును, ఋతజా = వేదపురుషుండైనవాడును, అద్రిజా=గిరిజములైన యచరములందుండువాడు ఋతం= సత్యస్వరూపుడును, బృహత్ = విశ్వరూపుఁడును, (అగువాఁడు) హంసః = భగవంతుఁడు (అయియున్నాఁడు)

సంధ్యాంగ తర్పణము

ఉదయమున

(ఆచమనము చేసి) సన్ధ్యాం తర్పయామి, గాయత్రీం తర్పయామి, బ్రాహ్మీం తర్పయామి, నిమృజీం తర్పయామి।

మధ్యాహ్నమున

(ఆచమనము చేసి) సన్ధ్యాం తర్పయామి, సావిత్రీం తర్పయామి, రౌద్రీం తర్పయామి, నిమృజీం తర్పయామి।

సాయంకాలమున

(ఆచమనము చేసి) సన్ధ్యాం తర్పయామి, సరస్వతీం తర్పయామి, వైష్ణవీం తర్పయామి, నిమృజీం తర్పయామి।

(అని యుదకమును ప్రతి తర్పణమునకు విడిచి, పునరాచమనమునుచేసి)

ఓమి త్యేకాక్షరం బ్రహ్మ అగ్ని ర్దేవతా బ్రహ్మ ఇత్యార్షమ్, గాయత్రం ఛన్దం పరమాత్మం సరూపమ్ సాయుజ్యం వినియోగమ్।

టీ:ఓం ఇతి = ఓం అనెడు, ఏకాక్షరం = ఒక యక్కరమును బ్రహ్మ = బ్రహ్మదేవుఁడు, అగ్నిః = అగ్నిదేవుఁడు, దేవతా = దేవునికి అధిదేవత, బ్రహ్మ, ఇతి = పరబ్రహ్మమే, ఆర్షం = (వచించిన) ఋషి, గాయత్రం = గాయత్రియే, ఛన్దం = ఛన్దస్సు, పరమాత్మం = బ్రహ్మమే, సరూపం = ఆకారము, సాయుజ్యం = పరదేవైక్యమే, వినియోగమ్=ఫలము.

గాయత్ర్యావాహనము

ఆయాతు వరదాదేవీ అక్షరం బ్రహ్మసమ్మితం, గాయత్రీం ఛన్దసాం మా, తేదం బ్రహ్మ జుషస్వ మే య దహ్నాత్ కురుతే పాపం తదహ్నాత్ ప్రతిముచ్యతే, యద్ రాత్రియాత్ కురుతే పాపం తద్రాత్ర్యా త్ప్రతిముచ్యతే

సర్వవర్ణే మహాదేవి సంధ్యావిద్యే సరస్వతీ, ఓజోసి, సహోసి బలమసి భ్రాజోసి, దేవానాం ధామ నామాసి, విశ్వమసి విశ్వాయుః సర్వమసి సర్వాయుః అభిభూరోం, గాయత్రీ మావాహయామి, సావిత్రీ మావాహయామి, సరస్వతీ మావాహయామి, ఛన్దఋషి నావాహయామి, శ్రియమావాహయామి, బలమావాహయామి

మన్త్ర వివరము

గాయత్ర్యా గాయత్రీ ఛన్దో విశ్వామిత్ర ఋషిః స్సవితా దేవతాగ్నిర్ముఖం బ్రహ్మశిరో విష్ణుర్ హృదయగ్ం రుద్రశ్శిఖా పృథివీ యోనిః ప్రాణాపానవ్యానో దాన సమాన సప్రాణా శ్వేతవర్ణా సాంఖ్యాయన సగోత్రా గాయత్రీ చతుర్విగ్ం శత్యక్షరా త్రిపదా షట్కుక్షిః పఞ్చశీర్షోపనయనే వినియోగః

టీ: వరదా = వరముల నిచ్చునదియును, అక్షరం = నాశరహితమైనదియును, సమ్మితమ్ = వేదచోఒతమైనదియును, బ్రహ్మ = పరబ్రహ్మ బోధకమైనదియును నగు, దేవీ = దేవత, అయాతు = వచ్చుఁగాక. ఛన్దసాంమాతా = వేదజననియగు, గాయత్రీం = గాయత్రి, మే = నాకు, ఇదంబ్రహ్మ = పరశివబ్రహ్మమిదియని, జుషస్వ = వచించుఁగాక. అహ్నాత్ = పగటినుండి, యత్పాపం = ఏ పాపము, కురుతే = కలిగినదో, తత్ = ఆ పాపము, అహ్నాత్ = పగటినుండియే, ప్రతిముచ్యతే = విగతమగుచున్నది. రాత్ర్యాత్ = రాత్రినుండి, యత్పాపం = ఏ పాపము,

కురుతే = కలుగుచున్నదో, తత్ = ఆ పాపము, రాత్ర్యాత్ = రాత్రినుండియే, ప్రతిముచ్యతే = విగతమగుచున్నది. సర్వవర్ణే = అన్ని వన్నెలను పొందిన, మహాదేవీ = గొప్పతల్లీ, సన్ధ్యా విద్యే = సద్ధ్యానముచేఁ దెలియఁదగిన, సరస్వతీ = ఓ విద్యాదేవతా! ఓజః అసి = ఇంద్రియశక్తివై, సహః అసి = ఓర్పుశక్తివై, బలం అసి = దారుఢ్యమవై, భ్రాజః అసి = తేజస్సువై, దేవానామ్ = దేవతలయొక్క ధామ = తేజస్సును, నామ = పేరును, అసి = పొందినదానవై, విశ్వం = ప్రపంచమును, విశ్వాయుః దీర్ఘాయుస్సు కలదానవును, అసి = అయి, సర్వం = సమస్తమును, సర్వాయుః = సర్వప్రాణుల ప్రాణమును, అసి = అయి, అభిభూః = ఉద్భవించిన, ఓం = పరమాత్మయగు, గాయత్రీం = గాయత్రీ మంత్రదేవతను, ఆవాహయామి = పిలుచుచున్నాను. సావిత్రీం = (అట్టి) సవితా రూపిణిని, ఆవాహయామి = పిలుచుచున్నాను. సరస్వతీ (అట్టి) విద్యాదేవతను, ఆవాహయామి = పిలుచుచున్నాను, ఛన్దఋషీన్ = ఛన్దస్సును, ఋషిని, ఆవాహయామి = పిలుచుచున్నాను, శ్రియమ్ = (అట్టి) లక్ష్మిని, ఆవాహయామి = పిలుచుచున్నాను.

గాయత్ర్యాః = గాయత్రీమహామన్త్రమునకు, ఛన్దః = ఛందస్సు, గాయత్రి = గాయత్రియే. విశ్వామిత్రః=విశ్వామిత్రుడు, ఋషిః = (మన్త్ర ప్రవర్తకుఁడగు) ముని, సవితా = సూర్యుఁడు, దేవతా = (మన్త్రాధి) దేవత, అగ్నిః = అగ్నిదేవుఁడు, ముఖం = మన్త్రముఖము, శిరః = శీర్షము, బ్రహ్మ = పరమాత్మ, విష్ణు = విష్ణుమూర్తి, హృదయమ్ = అంతస్సు, రుద్రః = ఈశ్వరుఁడు, శిఖా = సిగ, యోనిఃజన్మస్థానము, పృథివీ = భూమి, ప్రాణాపాన వ్యానోదాన సమానాః = ప్రాణము, అపానము, వ్యానము, ఉదానము, సమానములనెడు, ప్రాణా = ప్రాణములతో, స = కూడియున్నది. శ్వేత = తెల్లనైన, వర్ణా = రంగుగలది. సాంఖ్యాయన = సాంఖ్యాయన ఋషియొక్క గ్రోత్రా = గోత్రముతో, స = కూడియున్నది.

చతుర్విగ్ంం శత్యక్షరా = ఇరువది నాలుగక్షరములు గలది. త్రిపదా = మూఁడు పాదములు గలది, షట్కుక్షిః = (ప్రాక్పశ్చిమ దక్షిణోత్తరోర్ధ్వాథర దిశలు) ఆఱును కుక్షులుగాఁగలది, పంచశీర్షః అయిదు శిరస్సులు గలది, ఉపనయనే = జ్ఞానోపదేశమునందు, వినియోగ = ఉపయోగపడునది.

గాయత్రీ మన్త్రము

ఓం భూ ర్భువః స్సువః ఓం త త్సవితు ర్వరేణ్యం భర్గో దేవస్య ధీమహి ధియో యోనః ప్రచోదయాత్

టీ: యః = (ఏ సూర్యుఁడు) ఎవ్వఁడు, నః = మాయొక్క, ధియః = బుద్ధులను, ప్రచోదయాత్ = నడుపుచున్నాఁడో, తత్ = ఆ, ఓమ్ = పరమాత్మయొక్క స్వరూపములైన, భూర్భువస్సువః = భూలోక, భువర్లోక, సువర్లోకములందు, దేవ = ప్రకాశించుచున్న, సవితుః = సూర్యునియొక్క వరేణ్యం = శ్రేష్ఠమైన, భర్గః = తేజస్సును, ధీమహి = ధ్యానము సేయుదును.

ఓ మాపోజ్యోతీ రసోమృతం బ్రహ్మ, భూ ర్భువస్సువ రోం

టీ: ఆపః = ఉదకమును, జ్యోతిః=అగ్నియును, రసః = వస్త్వంతర్గతసారములును, అమృతం = అమృతమును, బ్రహ్మ = వేదమును, ఓమ్ = పరమాత్మ స్వరూపములు, (ఇవిగాక), భూర్భువస్సువః = భూలోక, భువర్లోక సువర్లోకములును, ఓం = పరమాత్మ స్వరూపములే (యగును).

గాయత్రీ జపము

శ్రౌతాచమనం కృత్వా. ప్రాణానాయమ్య, పూర్వోక్త ఏవంగుణ విశేషణ విశిష్టాయాం ...... ప్రీత్యర్థం ..... సన్ధ్యాంగ యథాశక్తి గాయత్రీ మంత్రజపం కరిష్యే।

కరన్యాసము

ఓం తత్సవితుః = అంగుష్ఠాభ్యాన్నమః
వరేణ్యం = తర్జనీభ్యాన్నమః
భర్గో దేవస్య = మధ్యమాభ్యాన్నమః
ధీమహి = అనామికాభ్యాన్నమః
ధియోయోనః = కనిష్ఠికాభ్యాన్నమః
ప్రచోదయాత్ = కరతలకరపృష్ఠాభ్యాన్నమః

అంగన్యాసము

ఓం తత్సవితుః	బ్రహ్మాత్మనే	హృదయాయై నమః
వరేణ్యం	విష్ణ్వాత్మనే	శిరసే స్వాహా
భర్గో దేవస్య	రుద్రాత్మనే	శిఖాయై వషట్
ధీమహి	సత్యాత్మనేకవచాయ హూమ్	
ధియోయోనః	జ్ఞానాత్మనేనేత్రత్రతాయవౌషట్	
ప్రచోదయాత్	సర్వాత్మనే అస్త్రాయఫట్	

భూర్భువస్సువరోమితి దిగ్బంధః

ధ్యానమ్

శ్లో॥ ముక్తా విద్రుమ హేమ నీల ధవళ చ్ఛాయై ర్ముఖై స్త్రీక్షణైః
ర్యుక్తా మిందు నిబద్ధరత్న మకుటాం తత్త్వార్థ వర్ణాత్మికామ్।
గాయత్రీం వరదాభయాం కుశకశా శ్శుభ్రం కపాలం గదాం
శంఖం చక్ర మదారవింద యుగళం హస్తైర్వహంతీం భజే॥

టీ: ముక్తా = ముత్యముల వంటియు, విద్రుమ = పగడములవంటియు, హేమ = బంగారువంటియు, నీల = ఇంద్రనీలముల వంటియు, ధవళ = వజ్రములవంటియు, ఛాయైః = వర్ణములు కలిగిన, ముఖైః =

ముఖములు గలదియు, త్రీక్షణైః = మూఁడు నేత్రములు గలదియు, ఇందు = చంద్రునిచేతను, రత్న = రత్నములచేతను, నిబద్ధ = కూర్పఁబడిన, మకుటాం = కిరీటమును, యుక్తాం = ధరించియున్నప్పటియు, తత్త్వ = బ్రహ్మతత్త్వముయొక్క, అర్ధ = భావమును బోధించునట్టి, వర్ణాత్మికాం = అక్షరములతోఁ గూడిన పేరుగలదియు, వరద, అభయ, అంకుశ, కశా = ఈ నాలుగు ముద్రలను, శుభ్రం = స్వచ్ఛమైన, కపాలం = పుఱ్ఱెను, గదాం = గదను, శంఖం = శంఖమును, చక్రమ్ = చక్రమును, అధ అరవిందయుగళం = ఇటులనే రెండు పద్మములను, వహన్తీమ్ = ధరించియున్నదియు, గాయత్రీం = గాయత్రీ మంత్రాధి దేవతను, భజే = సేవించుచున్నాను.

శ్లో॥ సుముఖం సంపుటంచైవ వితతం విస్తృతం తథా
ద్విముఖం త్రిముఖంచైవ చతుష్పఞ్చముఖం తథా
శకటం యమపాశంచ గ్రధితం సుమఖోన్ముఖం
ప్రలంబంముష్టికంచైవ మత్స్యః కూర్మ వరాహకం
సింహాక్రాంతం మహాక్రాంతం ముద్గరం పల్లవం తథా
చతుర్వింశతి ముద్రావై గాయత్ర్యాం సుప్రతిష్ఠితాం
ఇతి ముద్రానజానాతి గాయత్రీ నిష్ఫలాభవేత్॥

తా॥ ఈ రెండు శ్లోకములలో నిరువది నాలుగు విధములగు ముద్రలయొక్క పేర్లు మాత్రమున్నవి. ఈ ముద్రలు హస్తములతోఁ జూపుట నేర్చుకోవలెను. ఈ ముద్రలను గుఱుతెఱుంగకుండఁ జేసెడు గాయత్రీ మంత్రజపము నిష్ఫలమగును. ఈ ముద్రల యనంతరమున శక్తిగలిగినన్నిసారులు గాయత్రీ మంత్రమును జపించవలెను. ఈ మంత్రమును జపించునపుడు ధ్యానశ్లోకములోఁజెప్పిన యాకారమును మనస్సునందు నిలుపవలెను.

ప్రాతఃకాల సూర్యోపస్థాన మన్త్రము

మిత్రస్య చర్షణీధృత శ్రృవో దేవస్య సానసిం సత్యం చిత్ర శ్రవస్తమం మిత్రోజనాన్ యాతయతి ప్రజానన్మిత్రో దాధార పృధివీముతద్యాం మిత్రః కృష్టీ రనిమిషాభిచష్టే సత్యాయ హన్యం ఘృతవద్విధేమ ప్రసమిత్ర మర్తో అస్తు, ప్రయస్వాన్ యస్త ఆదిత్య శిక్షతి వ్రతేన సహన్యతే నజీయ తే త్వోతో సైన మగ్ంం హో అశ్నో త్యంతితో నదూరాత్।

టీ:చర్షణి = పుట్టువులను, ధృతః = ధరించునట్టియు, సత్యం = నిత్యమైనట్టియు, చిత్రశ్రవస్తమం = వింతగా వినుటకు ఉత్తమమైనట్టియు, మిత్రస్యదేవస్య = సూర్యదేవ సంబంధియైనట్టియు, శ్రవః = యశమును, సానసిం = స్తుతించెదము, మిత్రఃసూర్యుడు, ప్రజానన్ = తరతమగౌరవములెఱిఁగి, జనాన్ = జనులను, యాతయతి = పురిగొల్పుచున్నాఁడు. మిత్రః = సూర్యుఁడు, పృథివీం = భూమిని, ఉత ద్యాం = మఱియు సర్వమును, దాధార = ధరించెను, మిత్రఃసూర్యుఁడు (జగత్సాక్షి) కృష్టీః = మనుష్యకృత్యములను, అనిమిషా = దేవకృత్యములను, అభిచష్టె = (సాక్షీభూతుడై) చూచుచున్నాఁడు. సత్యాయ (అట్టి) సూర్యుని కొఱకు, ఘృతవత్ = ఆజ్యయుక్తమైన, హవ్యం = చరువును, విధేమ = సమర్పించెదము, మిత్రః = ఆదిత్యుడా! యః=యెవఁడు, వ్రతేన = వ్రతముచేతను, తే = నీదృష్టికి, శిక్షతి = సమర్థుఁడగునో, సఃమర్త్య = అట్టి మనుష్యుఁడు, ప్రప్రయస్వాన్ = ఫలసిద్ధుఁడు, అస్తు = అగుఁగాక, త్వోతః = నీచే రక్షింపఁబడినవాఁడు, నహన్యతే = నాశమును బొందఁడు, న జీయతే = జయింపఁబడఁడు, ఏవం = ఇట్టివానిని, అన్తితః = సమీపమునఁగాని, దూరాత్ = దూరమునఁగాని, అంహః=పాపమును, న అశ్నోతి = పొందఁడు.

మధ్యాహ్నిక సూర్యోపస్థాన మన్త్రమ్

ఆసత్యేన రజసా వర్తమానో నివేశయ న్నమృతం మర్త్యంచ హిరణ్యయేనసవితారథేనాదేవో యాతి భువనా విపశ్యన్, ఉద్వయంతమసర్స్పరి, పశ్యన్తో జ్యోతి రుత్తరం, దేవం దేవత్రా సూర్య మగన్మ జ్యోతిరుత్తమం ఉదిత్యం జాతవదసం దేవం వహన్తి కేతవః, దృశే విశ్వాయ సూర్యం, చిత్రం దేవానా ముదగా దనీకం చక్షుర్మిత్రస్య వరుణస్యాగ్నేః ఆప్రాద్యావా పృధివీ అంతరిక్షగ్ం సూర్య ఆత్మా జగతస్తస్తుషశ్చః తచ్చక్షు ర్దేవహితం పురస్తాచ్ఛుక్ర ముచ్చరత్, పశ్యేషు శరద శ్శతం, జీవేమ శరద శ్శతం, నన్ధామ శరదశ్శతం, మోదామ శరదశ్శతం, భవామ శరదశ్శతం, శ్రుణవామ శరదశ్శతం, ప్రబ్రవామ శరదశ్శత మజీతాస్స్యామ శరద శ్శతమ్, జ్యోక్చ సూర్యం దృశే, య ఉదగాన్మహతోర్ణవాద్విభ్రాజమాన స్సరిరస్య మధ్యా స్సమావృషభో లోహితాక్షః సూర్యో విపశ్చి న్మనసా పునాతు.

టీ:సత్యే = నిత్యవస్తురూపమున, రజసా = రజోగుణముచేత, ఆవర్తమానః = తిరుగుచు, అమృతం = దేవతలను, మర్త్యంచ = నరులను, నివేశయన్ = నిలుపుచు, సవిత = సూర్యుఁడు, హిరణ్యయేన = సువర్ణ రచితమైన, రథేన = తేరితో, దేవః = దీప్తమానుఁడై, భువనా = లోకములను, విపశ్యన్ = చక్కఁగా జూచుచు, అయాతి = వచ్చుచున్నాఁడు, వయం = మేము, తమస్పరి = చీఁకటిపైని, ఉత్తరం = శ్రేష్ఠమైన, జ్యోతిః = వెలుఁగును, ఉత్పశ్యంతః = పైకిఁజూచుచు, దేవత్రా = దేవతలలో, ఉత్తమం = శ్రేష్ఠుఁడును, జ్యోతి = తేజస్వరూపుఁడును, (అగు) సూర్యందేవం = సూర్యదేవుని, అగన్మ = శరణు వేఁడితిమి. త్యం = ఆ, జాతవేదసం = అగ్నిజాతములై, దేవం = సూర్యునియొక్క, కేతవః = కింణములు, ఉద్వహన్తి =

వెలువడుచున్నవి. చిత్రం = చిత్రమగు వర్ణములు గల, దేవానామనీకం = సూర్య కిరణజాలములను, మిత్రస్య = సూర్యునియొక్కయు, వరుణస్య = వరుణునియొక్కయు, ఆగ్నేః = అగ్నియొక్కయు, చక్షుః = నేత్రములై, ఉదగాత్ = ఉదయించెను. సూర్యఃసూర్యుఁడు, జగతః = లోకములకును, తస్థుషశ్చ = లౌకిక వస్తువులకును, ఆత్మా = ఆత్మయై, ద్యావాపృధివీ = ద్యులోక భూలోకములను, అంతరిక్షం = ఆకాశమును, ఆప్రా = నిండించుచున్నాఁడు. దేవహితం = దేవహితుఁడును, చక్షుః = జగన్నేత్రుఁడును, తత్పురస్తాత్ = ఆ యుదయ కాలమున, శుక్రం = నిర్మలుఁడైన, ఉచ్చరత్ = పైన సంచరించెడు (సూర్యుని) వానిని, శరదశ్శతం = నూఱువత్సరములు, పశ్యేమ = చూచెదము, శరదశ్శతం = నూఱువత్సరములు, జీవేను = జీవించెదము, శరదశ్శతం = నూఱువత్సరములు, నందామ = పురోవృద్ధిగాంతుము, శరదశ్శతం = నూఱువత్సరములు, మోదామ = సంతోషించెదము. శరదశ్శతం = నూఱువత్సరములు, భవామ = వృద్ధిపొందుదుము, శరదశ్శతం = నూఱువత్సరములు, శ్రుణవామ = వినుచుందుము, శరదశ్శతం = నూఱువత్సరములు ప్రబ్రవామ = మాటలాడుదుము, శరదశ్శతం = నూఱువత్సరములు, అజీతాఃజయింపఁబడనివారము, స్యామ = అగుదుము, జ్యోక్చసూర్యం = దీప్తమానుఁడైన సూర్యుని, దృశే = చూచెదము. యః = ఎవఁడు (ఏ సూర్యుఁడు) సరిరస్యమధ్యాత్ = జలమధ్యమునుండి, విభ్రాజమానః = లేచుచునుండునో, వృషభః = (కోర్కెలను) వర్షించుచుండునో, లోహితాక్షః = ఎఱ్ఱని నేత్రములను కలిగియుండునో, విపశ్చిత్ = చక్కఁగాఁ జూచి గ్రహించునో, సః సూర్యః = ఆ సూర్యుఁడు, మా = నన్ను, పునాతు = పరిశుద్ధునిఁజేయుఁగాత.

సాయంకాల సూర్యోపస్థాన మన్త్రము

ఇమం మే వరుణ శ్రుధీ హవ మద్యా చ మృడయ, త్వామ వస్యురాచకే, తత్వా యామి బ్రహ్మణా వన్దమానస్తదా శాస్తే యజమానో హవిర్భిః అహేడమానో వరుణే హబో ధ్యురుశగ్ం స మా న ఆయుః ప్రమోషీః య చ్ఛిద్ధి తే విశో యథాప్రదేవ వరుణ వ్రతం, మినీమ సి ద్యవిద్యవి, యత్కించేదం వరుణ దైవ్యే జనే భిద్రోహం మనుష్యాశ్చరామసి, అచిత్తీ యత్తవ ధర్మాయుయోపి మమానస్తస్మా దేనసో దేవ రీరిషః కితవాసో య ద్రి రిపు ర్న దివీ యద్వా ఘాసత్య ముతయన్న విద్మ సర్వాతా విష్య శిధిరేవ దేవాథా తేస్యామ వరుణ ప్రియా సః।

టీ: వరుణ = ఓ వరుణుఁడా! ఇమం = ఈ, మే = నాయొక్క, హవం = మొఱను, శ్రుధీ = వినుము. అద్యాచ = ఇప్పుడే, మృడయ = సుఖునిఁ జేయుము. అవస్యుః = రక్షణమును గోరుచు, త్వాం = నిన్ను, ఆచకే = వేడుచున్నాను. యజమానః=స్వామీ! హవిర్భిః = హవిస్సులచేత, తత్ = దానిని, ఆశాస్తే = కోరుచున్నాఁడు, బ్రహ్మణా = వేదోక్తమైన, వన్దమానః = ప్రార్థనచేత, త్వాం = నిన్ను, యామి = పొందుచున్నాను, వరుణ = ఓ వరుణుడా! ఆహేడమానః = హాస్యము సేయక, ఇహ = ఇప్పుడే, బోధి = ఉపదేశింపుము, ఉరుశంస = కీర్తివంతుఁడా, నః = మాయొక్క, ఆయుః = ఆయుష్యమును, మా ప్రమోషీ = వ్యర్థము సేయకుము, దేవః = ఓ వరుణుఁడా! విశోయథా = పండితునియట్లు, ద్యవిద్యవి = దినదినమును, యత్ = ఎందువలన, తే = నీయొక్క, వ్రతం = దీక్షను, ప్రమినీమసి = తెలిసికొంటిమో, వరుణ = ఓవరుణుఁడా! దైవ్యేజనే = దేవలోకజనుఁడవగు నిన్ను, యత్కించ = ఏదో కొంత, ఇదం అభిద్రోహం = ఈ తప్పును, మనుష్యాః = మనుజులమగు మేము, చరామసి = చేసితిమో, ఆచిత్తీ = నేరమును, తవ = నీయొక్క, యత్ = ఏ, అపిధర్మా = కర్మమును, యుయోపిమా = భంగించిమో, దేవః = ఓ వరుణుఁడా, తస్మాత్ = ఆ,

ఏనసః = కీడునుబట్టి, నః = మమ్ము, మారీరిష = కోపింపకుము, కితవాసః = దుష్టులైనవారు, యత్ = దేనిని, రిరిపు = భంగపుచ్చిరో, నదివి = చెడఁగొట్టిరో, యత్ ఘా = ఏ పాపమును, సత్యం = ఎఱిఁగి చేసితినో, ఉత = మఱియు, నవిద్మ = ఎఱుఁగక చేసితినో, సర్వాతా = అవియన్నియును, శిథిరా ఇవ = జీర్ణములగునట్లు, విష్య = తొలఁగింపుము, దేవా = ఓ వరుణుఁడా! అథ = తఱువాత, తే = నీకు, ప్రియాసః = ఇష్టులమగుదుము.

ద్నిమస్కారములు

ఓన్నమః ప్రాచ్యై దిశే, యాశ్చదేవతా ఏతస్యాం ప్రతివసం త్యే తాభ్యశ్చ నమో, నమో దక్షిణాయై దిశే, యాశ్చదేవతా ఏతస్యాంప్రతివసన్త్యే తాభ్యశ్చనమో, నమః ప్రతీచ్యైదిశే, యాశ్చదేవతా ఏతస్యాం ప్రతివసం త్యేతాభ్యశ్చనమో, నమ ఉదీచ్యైదిశే, యాశ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతివస్త్యైతాభ్యశ్చ నమో, నమ ఊర్ధ్వాయైదిశే, యాశ్చదేవ తా ఏతస్యాం ప్రతివస్తన్యేతాభ్యశ్చ నమో, నమోథరాయైదిశే, యాశ్చదేవతా ఏతస్యాం ప్రతివసన్త్యైతాభ్యశ్త నమో, నమోవాన్తరాయైదిశే, యాశ్చదేవతా ఏతస్యాం ప్రతివసన్త్యైతాభ్యశ్చ నమః॥

నమో గంగా యమునయో ర్మద్యే యేవసన్తి తేమే ప్రసన్నాత్మాన శ్చిరంజీవితం వర్ధయన్తి, నమో గంగా యమునయోర్మునిభ్యశ్చ నమః।

సన్ధ్యాయై నమః సావిత్ర్యై నమః గాయత్ర్యైనమః, సరస్వత్యై నమః సర్వేభ్యో దేవతాభ్యో నమః దేవేభ్యో నమః ఋషిభ్యో నమః మునిభ్యో నమః గురుభ్యో నమః పితృభ్యో నమః మాతృభ్యో నమః కామోకార్షీ మన్యు రకార్షీ నమో నమః పృధివ్యాపస్తేజో వాయురాకాశాత్, ఓం నమో భగవతే వాసుదేవాయ!

యాగ్ంసదా సర్వభూతాని చరాణి స్థావరాణి చ సాయంప్రాతర్నమస్యన్తి సామా సన్ధ్యాభి రక్షతు।

టీ: ప్రాచ్యై దిశే = తూర్పు దిక్కు కొఱకు, నమః = నమస్కారము, ఏతస్యాం = ఈ దిక్కునందు, యాశ్చదేవతాః = ఏయే దేవతలు, ప్రతివసన్తి = నివాసులైయున్నారో, ఏతాభ్యశ్చ = వారలకొఱకును, నమః = నమస్కారము. (ఇటులనే యవాంతర దిశ వఱకును అర్థము చెప్పుకొనునది).

గంగాయమునయోః = గంగా యమునా నదులకు, మధ్యే = నడుమ, యే = ఎవరు, వసన్తి = నివసించుచున్నారో, తే = వారు, మే = నాకు, ప్రసన్నాత్మానః = దయామనస్కులై, చిరంజీవితం = దీర్ఘాయుష్యమును, వర్ధయన్తి = వృద్ధిపొందింతురుగాక, గంగా యమునయోః = గంగా యమునా నదులకు, నమస్కారము. మునిభ్యశ్చ = మునులకు గూడ, నమః = నమస్కారము, సంధ్యాయై = సంధ్యాదేవికి, నమః = నమస్కారము, సావిత్ర్యై = సావిత్రీదేవికి, నమః = నమస్కారము, సరస్వత్యై = సరస్వతీదేవికి, నమః = నమస్కారము, సర్వాభ్యో దేవతాభ్యః = సమస్త దేవతలకును, నమః = నమస్కారము,దేవేభ్యః = దేవులకు, నమః = నమస్కారము, ఋషిభ్యః = ఋషులకు, నమః = నమస్కారము,మునిభ్యః = మునులకు, నమః = నమస్కారము,గురుభ్యోనమఃగురువులకు నమస్కారము, పితృభ్యోనమః = తండ్రికి నమస్కారము, మాతృభ్యోనమః = తల్లికి నమస్కారము, కామఃఅకార్షీత్ = కోర్కెలను గలిగించువానికిని, మన్యురకార్షీత్ = మనస్సును బుట్టించువానికిని, నమః = నమస్కారము, పృథివి ఆపః తేజః వాయుః ఆకాశాత్ = పుడమి, నీరు, నిప్పు, గాలి, బయలులకు నమస్కారము. ఓం = ప్రణ వ్వరూపుండును, భగవతే = భగవంతుడు నగు, వాసుదేవాయ = ఈశ్వరునికొఱకు, నమః = నమస్కారము.

చరాణి = జంగమములును, స్థావరాణి చ = స్థావరములును నగు, సర్వభూతాని = అన్ని స్వరూపములును, సదా = ఎల్లప్పుడును, సాయం

ప్రాతః = సాయంకాలమున, ఉదయమున, యాం = ఏ దేవతను గూర్చి, నమస్యన్తి = నమస్కరించుచున్నవో, సా సన్ధ్యా = ఆ సంధ్యా దేవత, మా = నన్ను, అభిరక్షతు = రక్షించుగాత.

ఈశ్వరధ్యానము

శ్లో॥ శివాయ విష్ణురూపాయ శివరూపాయ విష్ణవే
శివస్యహృదయం విష్ణుః విష్ణోశ్చ హృదయగ్ం శివః
యథాశివమయోవిష్ణు రేవం విష్ణుమయ శ్శివః
యథాన్తరం న పశ్యామి తథా మే స్వస్తి రాయుషి
నమో బ్రహ్మణ్య దేవాయ గోబ్రాహ్మణ హితాయచ
జగద్ధితాయ కృష్ణాయ, గోవిందాయ నమో నమః

టీ: విష్ణురూపాయ = విష్ణు స్వరూపుఁడైన, శివాయ = శివునికొఱకును, శివరూపాయ = శివస్వరూపుఁడైన, విష్ణవే = విష్ణుని కొఱకును, నమః = నమస్కారము. శివస్యహృదయం = శివునియొక్క హృదయము, విష్ణుః = విష్ణువు, విష్ణోశ్చహృదయం = విష్ణువుని యొక్క హృదయము, శివః = శివుఁడు, యథా = ఏప్రకారము, విష్ణుః = విష్ణువు, శివమయః = ఈశ్వరస్వరూపుఁడో, ఏవం = ఈ విధముగానే, శివః = శివుఁడు, విష్ణుమయః = విష్ణుస్వరూపుడు. యథా = ఏ రీతిగా (వారియందు) అన్తరం = భేదము, నపశ్యామి = చూడబడుటలేదో, తథా = అటులనే, (వారు) మే = నాకు, స్వస్తిరాయుషి = సుఖమును, ఆయుష్యమును (ఇచ్చెదరుగాక). బ్రహ్మణ్యః = జ్ఞానులకొఱకును, దేవాయ = దేవతలకొఱకును, గోః = ఆవులకును, బ్రాహ్మణః = బ్రాహ్మణులకును, హితాయ చ = హితముకొఱకు, జగద్ధితాయ = లోకహితము కొఱకును, కృష్ణాయ = శుభప్రదుఁడైన, గోవిందాయ = భగవంతుని గూర్చి, నమః = నమస్కరించుచున్నాను.

శ్లో॥ ఆకాశాత్పతితం తోయం యథాగచ్ఛతి సాగరం
సర్వదేవ నమస్కారః కేశవం ప్రతిగచ్ఛతి.

టీ: ఆకాశాత్ = ఆకాశము నుండి, పతితం = పడుచున్నట్టి, తోయం = ఉదకము, సాగరం = సముద్రమును, యథా = ఏ రీతిగా, గచ్ఛతి = పొందుచున్నదో, (అటులనే) సర్వదేవ నమస్కారః = అందఱు దేవులకొఱకు చేసిన నమస్కారములును, కేశవం = సుఖ స్వరూపుఁడగు భగవంతునకు, ప్రతిగచ్ఛతి = చెందుచున్నవి.

గాయత్రీపర్వము

ఉత్తమే శిఖరే జాతే భూమ్యాం పర్వతమూర్ధని బ్రాహ్మణేభ్యోభ్యనుజ్ఞాతా గచ్ఛదేవి యథాసుఖం

స్తుతోమయా వరదా వేదమాతా ప్రచోదయన్తీ పవనేద్విజాతా, ఆయుః పృథివ్యాం ద్రవిణం బ్రహ్మవర్చసం మహ్యం దత్వా ప్రజాతుం బ్రహ్మలోకం.

టీ: భూమ్యాం = భూమియందున్న, పర్వతమూర్ధని = పర్వతశిరస్సులందు, జాతే = పుట్టినట్టియు, ఉత్తమే = శ్రేష్ఠమగునట్టిదియు నగు, శిఖరే = అగ్రమునందు, స్థాతుం = ఉండుటకు, బ్రాహ్మణేభ్యః = బ్రాహ్మణుల వలన, అభ్యనుజ్ఞాతా = అనుజ్ఞను బొందిన దానవై, దేవీ = భగవతీ! యథాసుఖం = సుఖముగా, గచ్ఛ = వెళ్ళుము.

వరదా = వరముల నిచ్చునట్టియు, వేదమాతా = వేదముల తల్లియు, ద్విజాతా = రెండుపుట్టువులుగలట్టియు, పవనే = పవిత్రతయందు, ప్రచోదయన్తి = ప్రవర్తింపఁజేయునట్టియు, త్వం = నీవు, మయా = నాచేతన, స్తుతః = కొనియాడఁబడుచున్నావు. మహ్యం = నాకొఱకు, పృథివ్యాం = భూమియందు, ఆయుః = ఆయుస్సును, ద్రవిణం = ధనమును, బ్రహ్మవర్చసం = బ్రహ్మతేజమును, దత్వా = ఇచ్చి, బ్రహ్మలోకం = బ్రహ్మలోకమునకు, ప్రయాతుం = పొమ్ము.

శ్లో॥ నమోస్తనంతాయ సహస్రమూర్తయే
సహస్రపాదాక్షి శిరోరుబాహవే
సహస్రనామ్నే పురుషాయ శాశ్వతే
సహస్రకోటీ యుగధారిణే నమః॥

టీ: సహస్రమూర్తయే = అనేకమూర్తులును, సహస్రపాదాక్షి శిరోరుబాహవే = అనేకములగు పాదములు, కన్నులు, శిరస్సులు, తొడలు, చేతులుగల, అనంతాయ = అనంతుని కొఱకు, నమోస్తు = నమస్కారము అగును గాక. సహస్రనామ్నే = వెయ్యి నామములు గలట్టియు, సహస్రకోటీ యుగధారిణే = అనేక కోట్లయుగములను ధరించినట్టియు, శాశ్వతే = శాశ్వతుఁడైనట్టియు, పురుషాయ = పురుషుని కొఱకు, నమః = నమస్కారము.

ఇదం ద్యావా పృథివీ సత్యమస్తు పితర్మాతర్యహో పబ్రు వేవాం భూతం దేవానామవమే అవోభిః విద్యామేషం వృజనం జీరదానుం

టీ: పితర్మాతః = తండ్రితల్లులగు, ద్యావాపృథివీ = స్వర్గభూలోకములారా! ఇహ = ఈ కర్మమునందు, వాం = మిమ్ము ను గూర్చి, యత్ = దేనిని, బ్రువే = పలికితిమో, ఇదం = ఈ వాక్యమును, సత్యం = నిజము, అస్తు = అగుగాక. అవోభిః = సంరక్షణముచేతను, దేవానాం = దేవతలయొక్క అవమే = రక్షణయందు, భూతం = ఉండుడీ! జీరదానుం = జీవనౌషధమును, పృజినం = పాపరహితమును, (అగు) ఇషం = అన్నమును, విద్యాం = విద్యను, భూతం = పొందుదుముగాక.

శ్లో॥ సర్వవేదేషు యత్పుణ్యం సర్వతీర్థేషు యత్ఫలం
తత్ఫఫలం పురుష మాప్నోతి స్తుత్వాదేవం జనార్దనం॥

శ్లో॥ వాసనా ద్వాసుదేవస్య వాసితం తే జగత్రయమ్
సర్వభూతనివాసోసి వాసుదేవ నమోస్తుతే॥

టీ: సర్వవేదేషు = అన్ని వేదములయందు, యత్ = ఏ, పుణ్యం = పుణ్యము (కలదో), సర్వతీర్థేషు = అన్ని తీర్థములయందు, యత్ = ఏ, ఫలం = ఫలితము (కలదో), తత్ఫలం = ఆఫలమును, పురుషః = పురుషుఁడు, జనార్ధనం = జనార్ధనుని, స్తుత్వా = స్తుతించి, ఆప్నోతి = పొందుచున్నాఁడు.

వాసుదేవస్య = వాసుదేవుఁడవగు, తే = నీయొక్క, వాసనాత్ = ఉనికి వలన, జగత్రయం = ముజ్జగములును, వాసితం = నిలువఁబడియున్నవి, వాసుదేవ = ఓ ఈశ్వరుడా!, సర్వభూతనివాసః = అన్నిభూతములకునిల్లు, అసి = అయితివి, తే = నీకు, నమః = నమస్కారము, అస్తు = అగుఁగాక.

ప్రవర

చతుస్సాగర పర్యంతం గోబ్రాహ్మ ణేభ్య శ్శుభం భవతు.... ఋషేయ ప్రవరాన్విత.... గోత ..... సూత్రః శాఖాధ్యాయీ అహం భో అభివాదయే.

టీ:చతుస్సాగరపర్యంతం = నాలుగు సముద్రముల మధ్యనుండు, గోబ్రాహ్మణేభ్యః = గోవులు, బ్రాహ్మణుల కొఱకు, శుభం = శుభము, భవతు = అగుఁగాక.

.... ఋషులయొక్క ప్రవరతోఁ గూడికొనిన గోత్రముగలవాడను ..... వేదశాఖకు సంబంధించి నట్టియు, నగు అహం = నేను, అభివాదయే = ప్రార్థించుచున్నాను.

సమాప్తము

విప్ర ఉపయుక్త విషయములు

పగటి భాగమును 5 కాలములగా శాస్త్రకర్తలు విభజించినారు.

ఉదా :- సూర్యోదయము ఉదయం గం. 6.00 అయితే -

1. ప్రాతఃకాలము :- ఉ.గం. 6.00 నుండి 8.25 వరకు
2. సంగవ కాలము :- 8.25 నుండి 10.50 వరకు
3. మధ్యాహ్న కాలము : మ. 10.50 నుండి 1.15 వరకు
4. అపరాహ్ణ కాలము :- 1.15 నుండి 3.40 వరకు
5. సాయాహ్నకాలము :- సా. 3.40 నుండి 6.05 వరకు ఇందు ప్రాతః కాలము స్నాన, సంధ్యా, అనుస్ఠానములకు యోగ్యమైనది. సంగవ కాలముపై కార్యములకు మధ్యమమైనది. మధ్యాహ్నకాలము, మధ్యాహ్న సంధ్య, బ్రహ్మయజ్ఞనిత్య పితృతర్పణ, దేవతార్చన, వైశ్వదేవము అతిథి భోజనములకు యుక్తకాలము, మరియు శుభకార్యములన్నియూ మధ్యాహ్నకాలములోపు పూర్తిచేసుకొనవలెను. అపరాహ్ణకాలము నందు శ్రాద్ధములు చేయుటకు యుక్తకాలము, సాయాహ్నము, పురాణ పరన శ్రవణములకు యుక్త మైన కాలము.

సంకల్పము చెప్పుకొనుచున్నప్పుడు తిథులు, మాసముల వివరము.

తిథులు :

పాడ్యమి - ప్రతిపత్తిథౌ
విదియ - ద్వితీయాయాం
తదియ - తృతీయాయాం
చవితి - చతుర్థ్యాం
పంచమి - పంచమ్యాం
షష్ఠి - షష్ఠ్యాం
సప్తమి - సప్తమ్యాం
అష్టమి - అష్టమ్యాం

నవమి - నవమ్యాం
దశమి - దశమ్యాం
ఏకాదశీ - ఏకాదశ్యాం
ద్వాదశీ - ద్వాదశ్యాం
త్రయోదశి - త్రయోదశ్యాం
చతుర్దశీ - చతుర్దశ్యాం
పౌర్ణమి - పౌర్ణమాస్యాం
అమావాస్యా - అమావాస్యాయాం

ఆదివారమునాడు భాను వాసరే అని సంకల్పము చెప్పవలెను.

సోమవారము నాడు ఇందువాసరే, " "

మంగళవారము నాడు భౌమ వాసరే " "

బుధవారము నాడు సౌమ్యవాసరే " "

గురువారమునాడు గురువాసరే (బృహస్పతి వాసరే " "

శుక్రవారము నాడు భృగువాసరే, " "

శనివారము నాడు స్థిరవాసరే, (మందవాసరే) అనియూ చెప్పుకొనవలెను.

మనకు ఋతువులు ఆరు, రెండు నెలలకు ఒక ఋతువు వచ్చును.

చైత్ర వైశాఖ మాసములలో – వసంత ఋతౌ అని చెప్పవలెను.

జ్యేష్ఠ ఆషాఢ మాసములలో – గ్రీష్మ ఋతౌ అని చెప్పవలెను.

శ్రావణ, భాద్రపద మాసములలో – వర్ష ఋతౌ అని చెప్పవలెను.

ఆశ్వయుజ, కార్తీక మాసములలో – శరదృతౌ అని చెప్పవలెను.

మార్గశిర, పుష్య మాసములందు – హేమంత ఋతౌ అని చెప్పవలెను.

మాఘ, ఫాల్గుణ మాసములందు – శిశిర ఋతౌ అని చెప్పవలెను.

ఇక 12 మాసములకుగానూ ఈ రీతిగా సంకల్పము చెప్పవలెను.

చైత్ర మాసమందు – చైత్ర మాసే

వైశాఖ మాసమందు – వైశాఖ మాసే

జ్యేష్ఠ మాసమందు – జ్యేష్ఠ మాసే

ఆషాఢ మాసమందు – ఆషాఢ మాసే

శ్రావణ మాసమందు – శ్రావణ మాసే

భాద్రపద మాసమందు – భాద్రపద మాసే

ఆశ్వయుజ మాసమందు – ఆశ్వయుజ మాసే

కార్తీక మాసమందు – కార్తీక మాసే

మార్గశిర మాసమందు – మార్గశీర్ష మాసే

పుష్య మాసమందు – పౌష మాసే
మాఘ మాసమందు – మాఘ మాసే
ఫాల్గుణ మాసమందు – ఫాల్గుణ మాసే అని చెప్పవలెను.

శుద్ధ పాడ్యమి మొదలు పూర్ణిమ వరకు గల రోజులందు శుక్లపక్షే యనియూ, బహుళ పాడ్యమి మొదలు అమావాస్య వరకు గల రోజులందు కృష్ణపక్షే యనియూ సంకల్పము చెప్పవలెను. కర్కాటక సంక్రమణము నుండి మకర సంక్రమణము వరకు గల రోజులందు – “దక్షిణాయనే”, అనియూ, మకర సంక్రమణము నుండి (సంక్రాంతి నుండి) కర్కాటక సంక్రమణము వరకు గల రోజులలో “ఉత్తరాయణే” అనియూ సంకల్పము చెప్పవలెను.

మా పుస్తక ప్రతులకు

శ్రీ షిర్డీ సాయి బాబా సంస్థాన్

దిల్‌షుక్‌నగర్, హైదరాబాద్. (ఎ.పి.) ఫోన్ : 24150277

తెలుగు బుక్ హౌస్

కాచిగూడ క్రాస్ రోడ్స్, హైదరాబాద్. (ఎ.పి.) ఫోన్ : 65347374

గోపాల్ బుక్ హౌస్

కాచిగూడ క్రాస్ రోడ్స్, హైదరాబాద్. (ఎ.పి.) ఫోన్ : 24658101

మరియు

ప్రముఖ పుస్తక విక్రయ కేంద్రలు

నిష్టల దుర్గా మల్లికార్జున శర్మ

నెం. 42-23/3/7, (న్యూ నెం. 42-545/8,)
గాయత్రి నగర్ (ఈస్ట్), యం.జె. కాలనీ, స్ట్రీట్ నెం. 2,
మౌలాలి, హైదరాబాద్ - 500 040. ఫోన్ 65443726

వసిష్ట కల్చరల్ అసోసియేషన్

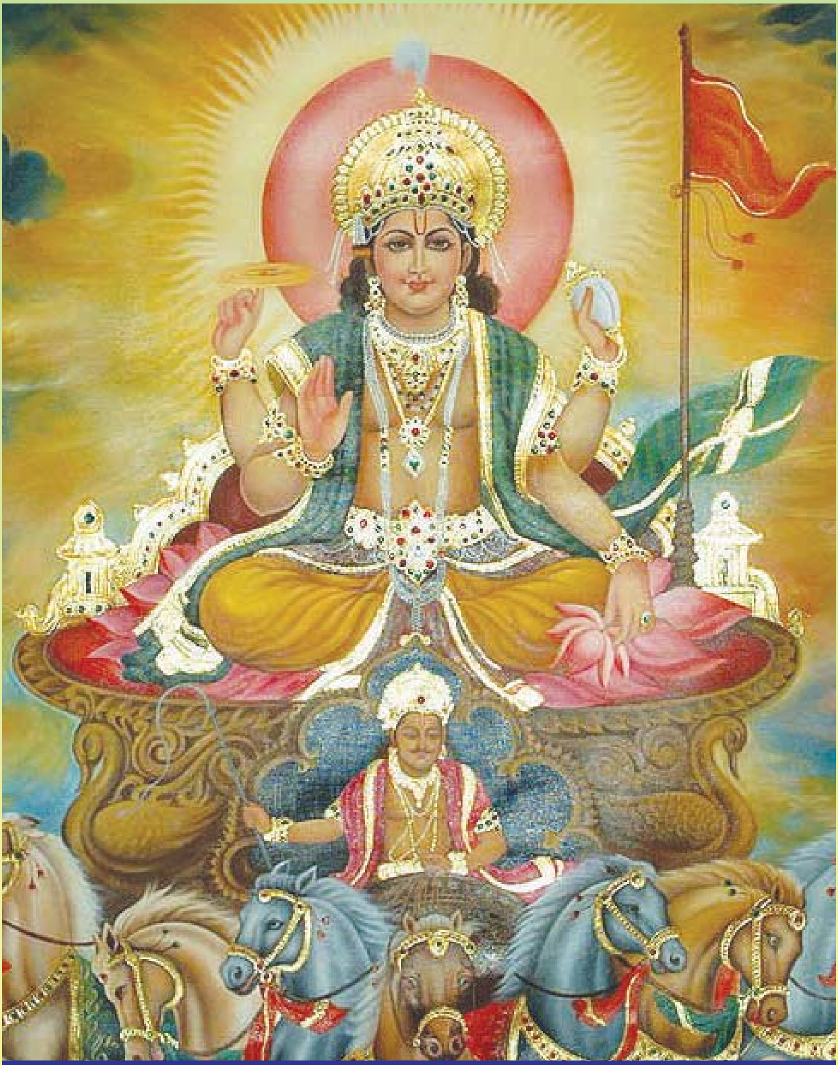
ఇ.నెం. 12-13-331, స్ట్రీట్ నెం. 12, తార్నాక,
సికింద్రాబాద్ - 500 017. ఫోన్ 27016225

మా ప్రత్యేక ప్రచురణలు :-

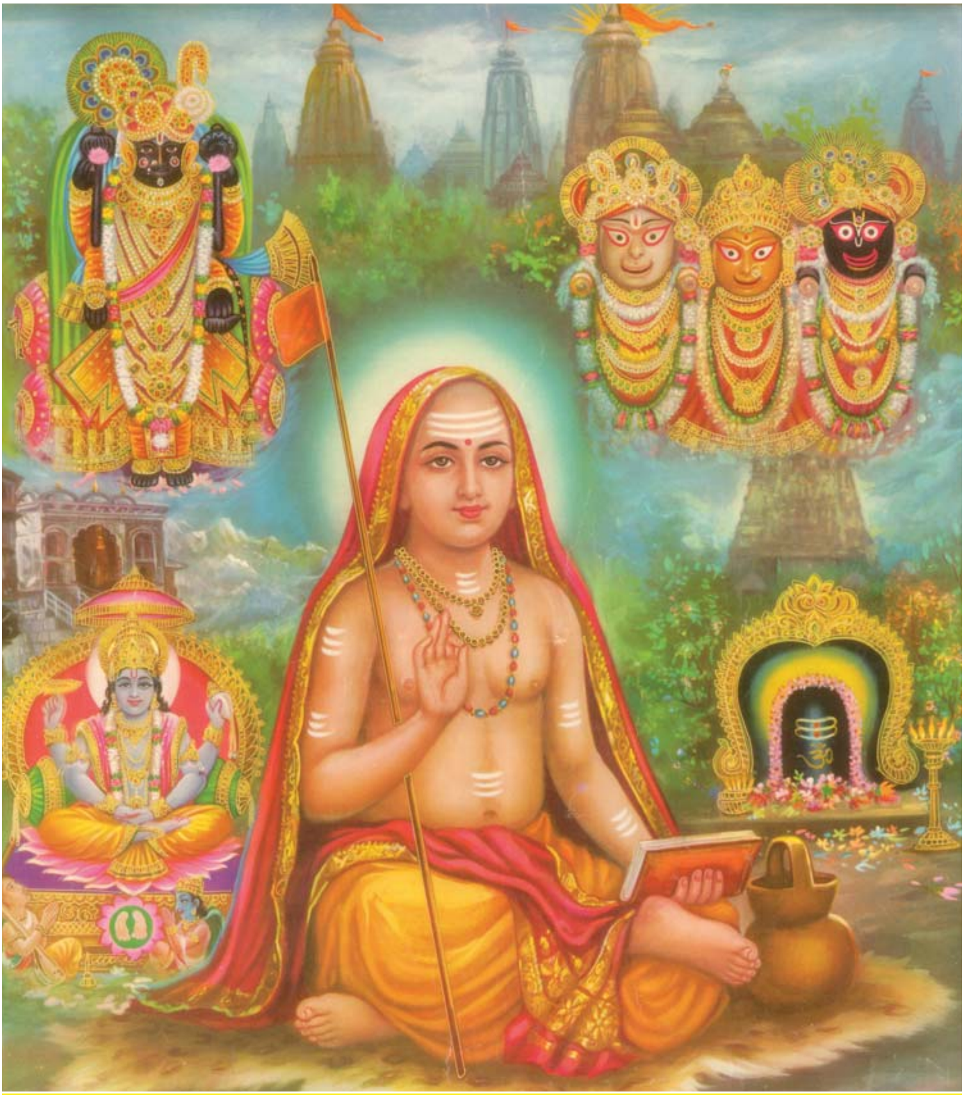
1. విప్రుల గోత్రఋషుల చరిత్ర-ప్రవరమంజలి
   (ఇండ్ల పేర్లతో సహా సంక్షిప్త గోత్ర ప్రవర విజ్ఞానం)
2. సర్వదేవతా పూజా విధి (పురాణోక్తము)
3. నిత్య ఆచరణీయ ధర్మాలు
4. యజ్ఞోపవీత ధారణ విధి
5. ద్వాదశ దండకమాల
6. హిందూ వివాహ ప్రాశస్త్యం
7. శ్రీమత్ రామాయణంలో స్త్రీమూర్తులు (పూర్వాపరాలు)
8. నిత్య సంధ్యావందన విధి

ద్రవ్య ప్రోత్సాహకులు

1. శ్రీయుతులు ఎం. వినయకభట్
2. శ్రీయుతులు ఎ. లక్ష్మినారాయణ
3. శ్రీయుతులు ఎం. సత్యనారాయణ
4. శ్రీయుతులు ఎం. సుభ్రమణ్యం
5. శ్రీయుతులు కె.ఎస్. సుబ్రమణ్యన్
6. శ్రీమతి కె.ఎస్. లక్ష్మి
7. డా॥ జి. సత్యనారాయణ



ధ్యేయస్సదా సవిత్రృ మండల మధ్యవర్తీ
నారాయణ సరసిజాసన సన్నివిష్టః।
కేయూరవాన్ మకర కుండలవాన్ కిరీటీన్
హారీ హిరణ్మయ వపుర్ధృత శంఖచక్రః ॥



శుభాశీస్సులతో......

Dr. M.R.K. Dilip Kumar

12-13-331, స్ట్రీట్ నెం. 12, తార్నాక, సికింద్రాబాద్-17.
ఫోన్ : 27016225